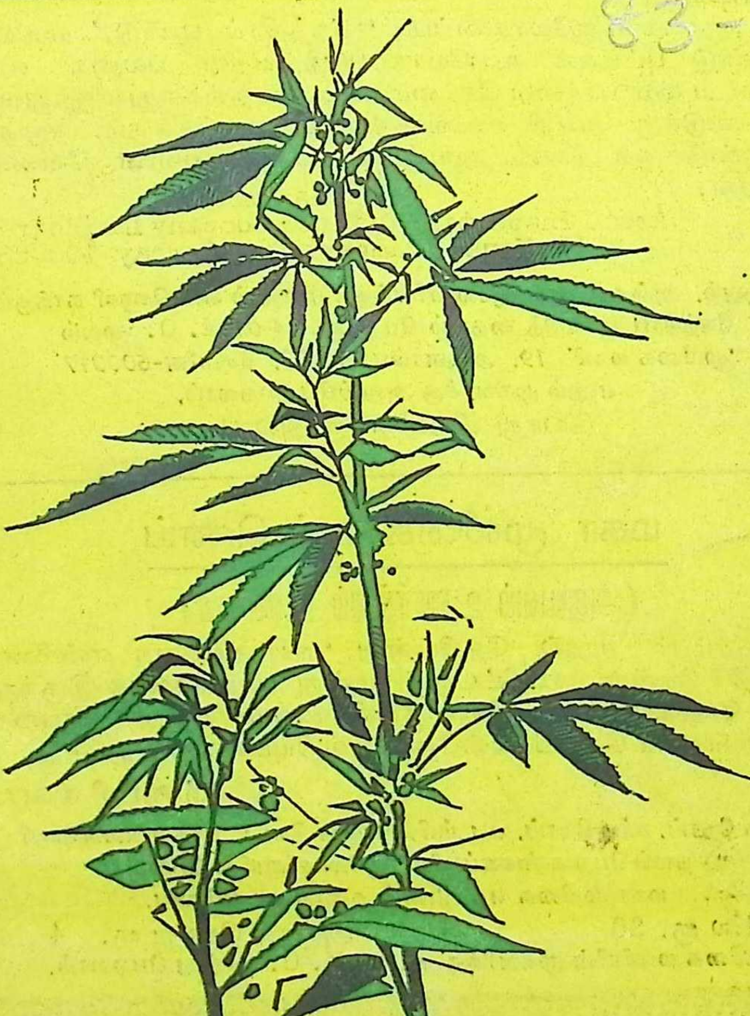
மூலிகை மணி

மலர் : 15) - காளயுக்தி ஸூ - கார்த்திகை - மார்கழி (இதழ் : 1-2

ஆசிரியர் ; வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

83-3



கஞ்சாச் செடி

விலை ரூ. 1-50

உ

முருகா



உள்ளம் குளிர்ந்தேனடா!

— அமிர்தவல்லி மாணிக்கவாசகம் —

சக்தியுமை பெற்ற சங்கர பாலனின்
பக்தியை நாடுதடா!—நெஞ்சம்
பக்தியை நாடுதடா!—அந்த

முத்துக்குமரனின் மோகனப் பாதத்தை
பற்றிட வேண்டுதடா!—கைகள்
பற்றிட வேண்டுதடா!

தங்கமயி லேறிவந்திடும் கந்தனைக்
காணத்துடிக்குதடா!—கண்கள்
காணத் துடிக்குதடா!—அந்த

அங்கயற் கண்ணி அழகு மைந்தனின்
அருளினை நாடுதடா !—நெஞ்சம்
அருளினை நாடுதடா!

வள்ளலார் பாடலில் வள்ளல் குமரனின்
வாய் மொழிகண்டேனடா!—கந்தன்
வாய் மொழி கண்டேனடா!—அந்த

அல்லலகற்றிடும் ஆனந்தப் பாவினில்
உள்ளம் குளிர்ந்தேனடா!—எந்தன்
உள்ளம் குளிர்ந்தேனடா!

மூலிகை வளமே! உ நாட்டு வளமே!

‘மூலிகை மணி’

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர்: ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27-00 ஆயுள் சந்தா ரூ. 251-00

கார்த்திகை - மார்கழி

இணைப்பு இதழில்

கவனிப்பு

மூலிகை மணி இதழ் தொடர்பான அனைத்து கடிதங்களையும்,

மூலிகைமணி, அஞ்சல் பெட்டி எண் - 1406

22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, எண்—2, (பாலாஜி அவின்யூ)

தி. நகர், சென்னை—600017

எனும் முகவரிக்கு எழுதுமாறு வேண்டுகிறோம்.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை
புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

—தாயுமானவர்.

மலர் 15] காளயுக்தி ௵ கார்த்திகை – மார்கழி ௴ [இதழ் 1 & 2
Nov. & Dec. 78

புதிய பொலிவுடன்....

இவ்விதழ் முதல் 'மூலிகை மணி' பதினைந்தாவது ஆண்டுப் பணியைத் தொடங்குகின்றது. 14 ஆண்டுப்பணிகளை முடித்து விட்ட பெருமையில் 'மூலிகை மணி' சற்றே இளைப்பாறி, (கால தாமதம்)பதினைந்தாவது ஆண்டுப்பணியில் புதிய பொலிவுடன் நுழைகின்றதை மகிழ்வுடன் குறிப்பிடுகின்றோம்.

கடந்த 14 ஆண்டுகளாக 'மூலிகைமணி' அச்சிடுவதற் கென்றே அமைக்கப்பெற்ற அச்சகம், புதிய மாற்றங்களைப் பெறு வதற்காக, கடந்த மூன்று மாதங்களாக இயங்கவில்லை. அச்சு எழுத்துக்கள் மாற்றம், புதிய அச்சுப் பொறிகள் நிறுவுதல், மேலும் பல புதிய எழுத்துக்களை வாங்கி, பெரிய அளவில் மாற் றம்ஏற்படுத்தியதால், கார்த்திகை இதழ்முதல் மாசி இதழ்வரை தயாரிப்பில், தாமதம் தவிர்க்க இயலாததாகிவிட்டது. அதற்

காக, வாசகப் பெருமக்களைப் பொறுத்தருள வேண்டுகிறோம். தற்போது ஏற்பட்டுள்ள அச்சகமாற்றம், இனி, 'மூலிகைமணி' இதழ்தயாரிப்பில்,தாமதத்தை அறவே களையவும், புதிய பொலிவையும் ஏற்படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை. இனி தை, மாசி இதழ்களும் விரைவில் வாசகர்கட்குக் கிடைக்கும் வகையில், இரவு பகலாக அச்சாகி வருகிறது.

பதினைந்தாவதுஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும்'மூலிகை மணி' வாசகர்கட்கு என்ன செய்தி சொல்ல விரும்புகிறது!...

'மூலிகை வளமே! நாட்டு வளம்' எனும் தொடக்ககால முழக்கத்தினையே ஆலயமணியின் முழக்கம்போல் ஒலித்துக் கொண்டிருக்க விழைகின்றது.

வாசகர்களின் அபரிமிதமான ஆதரவு மேலும் பெருக வேண்டும் என்று விழைகிறது.

சித்தர் நெறியும்,சித்தமருத்துவமும்; ஆல்போல் தழைத்து, அருகுபோல் வேர்விட்டு, உலக மக்களின் நல்வாழ்வுக்கு அரணாக அமையவேண்டுகிறது.

அரசும், மக்களும் 'நம்நாட்டு மூலிகைகள்' பற்றிய அறிவையும், பயனையும் பெறவேண்டும்.

மூலிகை ஆராய்ச்சிக்கென அரசாங்கம் நிதி வசதிகளைப் பெருக்க வேண்டும். தனிப்பட்ட சமூக, அறநிலையங்கள், மூலிகைப்பண்ணைகளை நடத்தி மக்களிடையே மூலிகை அறிவை பரப்ப முயற்சிக்க வேண்டும்.

இவைகளெல்லாம் 'மூலிகைமணி' கூறிவரும் திட்டங்கள். உடனடியாகப் பலன் தராவிட்டாலும், சிறிது சிறிதாகப் பலன் ஏற்பட்டாலும் போதுமானது.

இனி, 'மூலிகைமணி'யின் பணி மேலும் நிலைபெற வாழ்நாள் பணியாக ஒரு திட்டத்தினை மேற்கொள்ள இருக்கிறது.

அத்திட்டம் செயல்பெற வாசக அன்பர்களின் ஆலோசனைக் கருத்துக்களை எதிர்நோக்கியுள்ளது. இதனை ஒரு பத்தாண்டு கால திட்டமாக செயல்படுத்த எண்ணம். திட்டம் இதுதான்:-

சென்னையில் 'மூலிகைமணி'யின் சார்பாக, 'சித்தர் கோட்டம்'எனும் பெயரில் ஓர் அமைப்பினை உருவாக்கி,அதில்,

பதினெண் சித்தர்கள் வரலாறு
சித்தர் நெறி
மூலிகை ஆராய்ச்சிக்கூடம்

எனும் முத்திறப்பணிகளை மேற்கொண்டு, நடத்திட திட்டமிட்டுள்ளது. இத்திட்டங்கள் உருவாக குறைந்த பட்சம் 10 ஆண்டுகளாகும். இதற்குரிய நிதிவசதிகளைப் பெறுவதற்கும், மேலும் இப்பணி செம்மையுற, வாசகஅன்பர்களின் ஆலோசனைகளை வழங்குமாறு வேண்டுகிறோம்.

தமிழகத்தில், இத்தகுபணியை அரசாங்கம் செய்யும்என்று எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. எனவே' மூலிகைமணி' இப்பெரிய—அரிய, அவசியமான பணியை ஏற்க முன்வருகிறது. ஆராய்ச்சிக்குரிய அறிஞர்களுக்கோ, ஓலைச்சுவடிகளோ இல்லாமல் போகவில்லை. ஒருமித்த உணர்வுடைய நல்லறிஞர்களை ஒன்று கூட்டி,இப்பணியை நடத்தினால், எதிர்காலத்தில், சித்தர்நெறி மருத்துவம் தமிழகத்தில் பெருகும் என்பதில்ஐயமில்லை!

பதினைந்தாவது ஆண்டில் உருவாகியுள்ள இவ்வெண்ணம் மூலிகைமணியின் வெள்ளி விழா ஆண்டில் உருப்பெறும்—பெற வேண்டும் என்பதே எமதுவேண்டுதல். மூலிகை மணி வாசகர்கள் இதுபற்றிய கருத்துரைகள் ஆலோசனைகளைத் தாராளமாக வழங்க வேண்டுகிறோம்.

அடுத்து இவ்வாண்டின் சிறப்புப்பரிசாக, 'மாதம் ஒரு இலவச வெளியீட்டினை' அளிக்கத் திட்டமிட்டு, அதனைப் பற்றிய அறிவிப்பினை அடுத்த பக்கத்தில் வெளியிட்டுள்ளோம்.

இவ்விதழில் பல புதிய ஆய்வுக் கட்டுரைகளை, தொடர் கட்டுரைகளாக வெளியிட்டுள்ளோம்.

ஓலைச்சுவடிகளில்...
சித்த மருந்துகளின் செய்முறை...
நவீன ஆய்வில் மூலிகைகள்
என்ன செய்யலாம்?

என்ற நான்கு புது கட்டுரைத் தொடர்கள் வாசகர்கட்கு விருந்தாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கடந்த பதினான்கு ஆண்டுகளாக இடையறாத ஆதரவினை நல்கிவரும்.

வாசகர்கள்,
சந்தா அன்பர்கள்,
நூலகர்கள்,
ஏஜெண்டுகள்,
கட்டுரையாளர்கள்

மற்றும் சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சியில் அக்கறை கொண்ட அன்பர்கள் அனைவருக்கும் 'மூலிகை மணி' -பதினைந்தாவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் இந்நன்னாளில்,

இதயம் கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொண்டு வழக்கம்போல் இணையற்ற நல்லாதரவினை நல்குமாறு வேண்டித் தன் பணியில் மேலும் சிறப்புற ஒரு உயர் படியில் அடியெடுத்து வைக்கின்றது.

மூலிகை வளமே! நாட்டுவளம்.
சித்தர் நெறி சிறப்புற
சித்த மருத்துவம் சீர்பெற
அயராது பாடுபடுவோமாக!

புதிய முகவரி

மூலிகைமணி ஆசிரியரின் இல்லம், தற்போது பழைய இல்லத்திற்கு அருகாமையில் மாறியுள்ளது. எனவே வாசகர்கள்,

ஆசிரியரைச் சந்திக்கவும்
மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும்
அஞ்சல்வழித் தொடர்புகொள்ளவும்
மணியார்டர் ஆகியன அனுப்பவும்

மற்றும் எல்லாவிதத் தொடர்புகட்கும் கீழ்க்கண்ட புதிய முகவரிக்கே எழுதுமாறு வேண்டுகிறோம்.

புதிய முகவரி:— மூலிகை மன்னர்

வேலூர் மருத்துவர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் R.M.P

'ஸ்ரீ வைஷ்ணவி இல்லம்'

22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி எண்—2

(வித்யோதயா பள்ளி எதிரில் உள்ள வீதி)

தி. நகர். சென்னை -600017

அஞ்சல் பெட்டி எண்: 1406

நேரில் வரும் அன்பர்கள், 'திருமலைப்பிள்ளைவீதியில் உள்ள வித்யோதயா பள்ளி பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கி' அதற்கு எதிரில் உள்ள வீதியில் நுழைந்தால் வலது பக்கம், நான்காவது வீட்டில் காணலாம். சிரமமின்றி எளிதாக, பஸ் ஸ்டாப்பிற்கு அருகிலேயே உள்ளது.

(வருவதற்குமுன் 442947 எனும் எண்ணிற்கு தொலைபேசி வழியாகத் தொடர்பு கொண்டு விவரம் அறியவும்.)

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

கோரக்கர் மூலி (கஞ்சாச் செடி)

223-வது மூலிகை

கஞ்சா பற்றி, பிரபல பாடகி
கே. பி. சுந்தராம்பாள் கூறும்
உண்மை நிகழ்ச்சி

"குடும்பம்—ரொம்ப வறுமையில் அடிபட்டிருந்தது. தெருப் பிள்ளைகளோடு சேர்ந்து நானும் கோயில் வாசலில் விளையாடிக் கொண்டிருப்பேன். ஐந்து வயதிருக்கும்.

கொடுமுடி—மும்மூர்த்திகள் கோயில் கொண்ட ஊர்.

நிறைய சித்தர்கள் ஜடாமுடியுடன் கோயிலுக்கு வந்து போய்க்கொண்டிருப்பார்கள். கஞ்சா புகைப்பார்கள்.

ஒரு சித்தர் வந்தார். தலைமுடி மட்டுமே உடலை மறைத் திருந்தது ஆடையாய்.

என்னை நோக்கி; இடது கையில் வலது கைப் பெருவிரலை வைத்துக் கசக்கித் தலையாட்டி, புருவத்தை மேலேற்றினர்.

நான் தெரியும் என்றேன். சற்றுத் தூரம் நடந்து வேலி யோரம் என்னவோ செய்து, நாணயம் ஒன்றை எடுத்தார். எனக்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தது.

சித்தர்களுக்கெல்லாம் கஞ்சா பழக்கம் உண்டு.

சொக்கலிங்கம் பிள்ளை என்பவரிடம் கஞ்சா கிடைக்கும். அவரிடம் சென்று கஞ்சா வாங்கி வந்தபோது பார்த்தால்...

சித்தர் அங்கு இல்லை. பக்கத்திலுள்ள வேப்ப மரத்தில் சித்தரின் அங்க அவயவங்கள் ஒவ்வொன்றும் தொங்குவது மாதிரி தெரிந்தது.

எனக்குப் பயம். மேனி சிலிர்க்க மெல்ல ஒற்றைக்கண்ணை மறைத்துக்கொண்டு பார்த்தேன்.

திடும்மென்று எல்லா அவயவங்களும் ஒன்றுகூடி மறுபடியும் சித்தர் ஒழுங்காகக் காட்சியளித்தார்.

என்னை அருகே அழைத்து நாக்கை நீட்டச் சொல்லி ஏதோ கிறுக்கினர். எனக்கு உடல் வெட வெடவென்று நடுங்கியது. வாங்கி வந்த கஞ்சாவை மெல்ல அவரிடம் நீட்டினேன். என்னையே கசக்கித் தரும்படி சைகை செய்தார்.

கசக்கிக் கொடுத்தேன். முதுகுப் பக்கமாகத் தொங்கிய ஜடாமுடியின் இடுக்கில் சொருகி வைத்திருந்த சிலும்பியை எடுத்துப் பற்ற வைத்துக் கொண்டு கஞ்சாப் புகையை உள்ளுக்கு இழுத்தார்.

ஒன்றுவது, இரண்டாவது, மூன்றுவது தடவை இழுத்த போது சித்தரைக் காணவில்லை. பயந்து ஓடி வந்து விட்டேன். கட்டுக்கதை இல்லை. உண்மையில் நடந்தது.

கே. பி. சுந்தராம்பாள்,

-ஆதாரம், குங்குமம்.

கம்பன் கவிதை எழுதும்போது, சொற்கள் எல்லாம் வந்து, 'என்னை எடுத்து எழுதுங்கள்!' என்று முண்டியடித்துக் கொண்டு வரும், என்று, கம்பனின் கவிதைப் புலமையை திறனுய்வாளர்கள் குறிப்பிடுவர். அதுபோல், 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' பற்றிக் கட்டுரைகள் எழுதும்போது, அந்தந்த மூலிகைகளைப் பற்றிய பொருத்தமான செய்திகள் கிடைத்து விடுகின்றன. அவ்வகையில், கஞ்சாவைப் பற்றி கட்டுரை எழுத நினைத்தபோது, திருமதி. கே. பி. சுந்தராம்பாள் அவர்களின் உண்மை அனுபவம், பொருத்தமாக, 'குங்குமம்' இதழில் வெளிவந்துள்ளது. அதனை, முகவுரையாக அளித்துள்ளேன். இது இறைவன் அளிக்கும் பொருத்தம் இனி, கஞ்சாவின் பொது விவரத்தைக் காண்போம்.

கஞ்சா செடி என்பது மூலிகை! இதற்கு வேறு பெயர் கஞ்சா என்றும் அல்லது 'கோரக்கர் மூலி' என்று பெயர். ஒரு சித்தருக்கு கோரக்கர் என்று பெயர்! அப்பெயரே இதற்கு அமைந்துவிட்டது. இப்படி குதம்பை சித்தர், அகப்பை சித்தர், அழுகணி சித்தர், என்று மூலிகை யின் காரணப் பெயரை வைத்து அழைப்பார்கள் நம் மக்கள். சித்தர் என்ற பெயருக்கே 'கடவுள் தூதுவன்' எனப் பெயர். சித்து விளையாடு பவர்கட்கே சித்தர் எனப் பெயர் வந்தது இந்த விளையாட்டு இல்லை எனில் இவருக்கு சித்தர் என்று பெயர் வந்து இருக்காது. சித்தர் அளித்த மருத்துவம், சித்த மருத்துவமாகிவிட்டது.

வள்ளி மலையில் ஒரு சுவாமியார் இருந்தார். அவர் இப்போது சமாதியாகி விட்டார். அவர் இருந்த காலமெல்லாம் அவரிடம் போய் தீராத பலவித நோய்கள் எல்லாம் தீர்ந்துவிட்டது. இப்படி மலை மீது எல்லாம் சுவாமியார்கள் இருப்பது நமது நாட்டின் மரபு, நமது நாட்டில் பலவித அற்புத மூலிகைகள் இருந்தன. அவைகளை அஷ்ட கர்ம மூலிகைகள் என்பர். அகஸ்தியரிடம் மூலிகைகளே, 'நான் இந்த நோயை முற்றும் குணப்படுத்துவேன்' என்று பேசினதாக கூற்று இருந் தது. இவை யெல்லாம் தற்காலம் மறைந்து போயிற்று!

கஞ்சா செடியும் இப்படித்தான், 'கோரக்கர்' என்ற சித்தரிடம் தன் வசப்பட்டு விளையாடியது. கஞ்சா செடியை காணுவது அரிதாகும். சில சமயங்களில் காணக்கூடிய அதே செடி திடீரென்று காணாமல் போகும்! இப்படி நமக்கே ஒரு பிரமையை, மதி மயக்கத்தினை உண்டாக்குமென் ருல், கஞ்சாவை உண்டவர் மனநிலை இருக்கும்! உண்டவர்கள் ஆகா யத்திலே பறப்பதுபோல தோன்றும், கஞ்சா செடியை பார்த்தாலும் தின் ருலும் அதன் பக்கத்தில் நின்று கொண்டாலும் மயக்கமாகத் தோற்ற மளிப்பர். இப்படியோர் குணம் கஞ்சாவுக்குண்டு என்பதை அது நிருபிக்கும் மூலிகையில் அஷ்ட கர்ம மூலிகை என்று பலவிதம் உண்டு. இந்த மூலிகைகளுக்கும், சித்தர்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர் புண்டு என்பதை பிரபல பக்திப் பாடகியான, கே. பி. சுந்தராம்பாளின் மேற்குறித்த அனுபவ கூற்று உறுதிப்படுத்தும்.

என் அனுபவம்

அப்போது எனக்கு 20 வயதிருக்கும். சென்னை, தாம்பரத்தில், சோடா கடை வைத்திருந்தேன். பழக்கமுள்ள நண்பர் ஒருவர் அடிக் கடி, சைதாப்பேட்டைக்கு என்னை அனுப்பி, 'கஞ்சா இலை' வாங்கி வரச் சொல்லி புகைப்பார். ஒரு நாள் தற்செயலாக நானும் கொஞ்சம் கஞ்சா வைப் புகைத்துவிட்டு, சுவைத்தும் விட்டேன். அவ்வளவுதான், சிறிது

நேரத்திற்குள் என்ன நடந்தது என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆகாயத்தில் மிதப்பதுபோல் இருந்தது. உரக்க, இடைவிடாது, பக்திப் பாடல்களைப் பாடிக்கொண்டிருந்தேனும். அக்கம் பக்கத்திலுள்ளவர்கள் என்னை வந்து பார்த்து 'பாவம்! கண்ணனுக்கு ஏதோ வெறி பிடிச்சுட்டுது! கோயிலுக்கு அழைச்சிட்டுப் போய் வேப்பிலை அடிக்கணும்' என்று சொன்னூர்களாம். மறுநாள் விழித்தபோது—போதை தெளிந்து எழுந்த போது, எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது. ஏதோ, ஆகாய விமானத்தில் பயணம் செய்து வந்ததுபோல் இருந்தது. அந்த அளவுக்கு உடலுக்கு உள்ளத்திற்குப் போதை உணர்வை ஊட்டவல்லது கஞ்சா.

பொது விவரம்

'சிவ மூலி', என யோகியர்களாலும், 'கோரக்கர் மூலி' என சித்த மருத்துவர்களாலும், 'கஞ்சா' என்று புகைப்பவர்களாலும், அழைக்கப் பெறும் 'கஞ்சா செடி' இந்தியா முழுமையும் பயிர் செய்யப்படுகிறது. தங்கம், வைரம்போல், கடத்தல்காரர்கட்குப் பெரிதும் ஆதாயம் தரக் கூடிய மூலிகையாகவும் விளங்குகிறது.

இந்தியாவில் விளையும் கஞ்சாவுக்கு Canabis Indica என்று பெயர். இங்கிலாந்தில் விளையும் கஞ்சாவிற்கு, Canabis Sativa என்று பெயர். இச் செடியிலிருந்து எடுக்கப்பெறும் நார், கோணிப்பை தயாரிக்க உதவுகிறது.

மூவகை கஞ்சா:

1. கஞ்சா மூன்று வகையாக பிரிக்கப்படுகிறது. இலை முதலிய வற்றிலிருக்கும் சத்தினைப் பிரிக்காமல், செடி பூஎடுத்த பின் அப்படியே வெட்டி உலர வைத்து விற்பார்கள். இதனைத்தான் கஞ்சா என்றழைப் பர். புகையிலையுடன் சேர்த்துப் புகைப்பதற்கு இதுதான் பயனுகும்,

2. இலையும் பூவும் சேர்ந்த சடை போன்ற கஞ்சாவிற்கு பங்கி, சப்ஜி என்றும், 'மரிஜுவனு' என்றும் பெயர். ஹிப்பிகள் புகைப்பது.

3. இலையிலும், பூவிலிருந்தும் இளம் தண்டிலிருந்தும் வடியும் ஒருவகைச் சத்திற்கு. 'சரிஸ்' அல்லது 'ஹஷிஸ்' என்று பெயர். இங்கிலாந்து நாட்டு கஞ்சாச் செடியில், இத்தகைய ஹஷிஸ் கிடையாது.

ஹஷிஸ் எடுக்கும் முறை:

இளம் செடியின் நுனியை இரண்டு கைகளாலும் பற்றி மெதுவாய்த் தேய்த்தால், அவற்றிலிருக்கும், சத்து, கைகளில் ஒட்டிக்கொள்ளும். அதனைச் சுரண்டி, உருட்டி வைத்தால் அதுவே 'ஹஷீஸ்' ஆகும். கஞ்சாவில் முதல் தரமானது ஹஷீஸ், அதற்கடுத்தது புகைக்கும் கஞ்சா, மூன்றும் தரமானது மரிஜுவனா.

கஞ்சாப் பால்

கஞ்சா பூ எடுக்கும் காலம் புரட்டாசி, ஐப்பசி மாதங்களாகும். அக்காலத்தில் பூ விலும், அதனையொட்டியுள்ள இலையிலும், பிசின் போன்ற பொன்னிற பால் வெளிப்படும், புதினாவின் வாசனையுடன் இருக்கும். கஞ்சாப்பால் (Cannabis) எனப்படும், கஞ்சாவிலேயே, போதையூட்டும் சக்தி இதற்குத்தான் மிகுதியாக உள்ளது.

அத்தர்

கஞ்சாவை பதப்படுத்தி, கையால் பிழிந்து மணம் மிகுந்த அத்தர் தயாரிப்பார்கள். விலை மிகுந்த பொருள்களில் கஞ்சாவின் அத்தரும் ஒன்றாகும். மகாராஷ்டிரா, காஷ்மீர் போன்ற வடமாநிலங்களும் சேலம் போன்ற தமிழகப் பகுதிகளும், கஞ்சாவின் பொருட்கள் தயாரிக்கப் படுகின்றன.

கஞ்சா சுத்தி செய்முறை

கஞ்சா மிகுந்த நஞ்சுடைய செடியாகும் ஆளைச் சிறிது சிறிதாகக் கொல்லும் திறனுடையது. எனவே, அதனைச் சுத்தி செய்து, நஞ்சினை நீக்கிப் பின் மருந்தாகப் பயன்படுத்துவர்.

கஞ்சாவை காம்புகள் நீக்கி, ஒரு பானை நீரில் விட்டு இரவு முழுதும் ஊறவைத்து, மறுநாள் காலையில், கைகளால் பிசைந்து கழுவி வரவும். இவ்விதம், 10 முறை கழுவி வர, அதில் உள்ள நஞ்சு நீங்கும், பிறகு கஞ்சாவை தேவைப்படி பயன்படுத்தலாம்.

வேறு முறை

கஞ்சாவை ஒரு துணியில் முடித்து, ஆற்றின் நீரோட்டத்தில் ஒரு கழியில் கட்டி நட்டு வைத்தால் நீரின் வேகம், சுழற்சியில், கஞ்சா சுத்தியாகும். பிறகு உலர்த்தி, பசு நெய் விட்டு, இளவறுப்பாய் வறுத்துக் கொள்ள பூரணசுத்தியாகும்.

(தொடரும்)

புதிய தொடர் கட்டுரை:

நவீன ஆய்வில் மூலிகைகள்

டாக்டர் (திருமதி) லலிதா காமேசுவரன் பிஎச். டி,
ச. கோபாலகிருஷ்ணன். எம்.எஸ்ஸி.,
தனஞ்செயன், எம். எஸ்ஸி.,

ஆதி மருத்துவமும், நவீன ஆய்வும்

மனிதனுடைய வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையான உணவு, உடை, உறையுள் ஆகிய இந்த மூன்றிற்கும் தாவர இனத்தையே மனிதன் ஆதியிலிருந்து எதிர்நோக்கியிருக்கிருன், ஆகவே மனிதன் நோயால் பீடிக்கப்பட்ட பொழுது அவன் இயற்கையாகவே தூண்டப்பட்ட உணர்ச்சிகளால் (Insticnts) அவன் தாவர இனத்தை எதிர் நோக்கியதில் வியப்பேதுமில்லை சில செடிகள், நச்சுச் செடிகள், என்றும் சிலவற்றை நம் உணவை நல்கும் பயிர்கள் என்றும், சிலவற்றை நோய் தீர்க்கும் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படும் மூலிகைகள் என்றும் அவன் பாகு படுத்தி உணர்த்துகிருன். இவற்றை அவன் ஒரு சில மாதங்களிலோ, ஏன் ஒரு சில வரு_ங்களிலோ கூட உணரவில்லை. பல்லாயிரக் கணக்காண ஆண்டுகளாக உணர்ந்து-அறிந்த அனுபவ அறிவு வழியாக பரிணமித்திருக்க வேண்டும். மூலிகை மருத்துவமே ஆதி மருத்துவமாக இருந்திருக்க வேண்டும்.

மனிதன் இவ்வுலகில் தோன்றிய நாளிலிருந்து இன்று வரையிலும் அவனுக்கு உற்ற நண்பனுயிருந்து, அவனை உறுதுணையோடு பாது காத்து, அவனுக்கு 'நோயற்ற வாழ்வு எனும் குறைவற்ற செல்வத்தினை, அளித்துக்கொண்டு வருவது மூலிகைகள் தாம். ஆதிகால மனிதன், தன்னுடைய உணவு பழக்க வழக்கங்கள் முதலியவற்ருல் ஏற்படும் மாறுபாட்டினுலும், தன்னுடைய சுற்றுப்புறங்களில் உள்ள விஷ ஜந்துக்கள், புழுப்பூச்சிகள், முதலியவற்ருலும் உடல் ஆரோக்யத்தினைப் பாதிக்கும், சீதோஷ்ண நிலையினுலும் உண்டாக்கக் கூடிய நோய்கள் தன்னைத் தாக்காமல் காத்துக்கொள்ளவும், துரதிஷ்டவசமாகத் தன்னை வந்தடைந்து துன்புறுத்தும் நோய்களைத் தீர்க்கவும் கையாண்டவை இயற்கை யன்னையினுல் படைக்கப்பட்ட மூலிகைகளாகும். மூலிகைகளைப் பற்றிய ஆய்வு பண்டைக் காலம் முதல் இன்று வரையிலும் நம் நாட்டின் பல பகுதிகளிலும், மற்ற நாடுகளிலும் தீவிரமாக நடைபெற்று வருகின்றது.

மூலிகைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியின் நோக்கங்கள்

அ. இன்றும் நம்முடைய வீடுகளிலுள்ள, அனுபவமும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்த பெரியவர்களும், வயதினிலும், அறிவிலும் முதிர்ச்சி

பெற்ற இந்திய மருத்துவர்களும், தத்தம் காலங்களில் புற்றுநோய் மாரடைப்பு, கொடிய விஷ சுரங்கள் முதலிய வியாதிகள் மிகவும் அரிதென்றும், அவ்வகையான நோய்கள் இன்று நம்மிடையே மிகவும் மலர்ந்திருக்கக் காரணம், நம்முடைய முன்னோர்களின் ஆலோசனைகளை நாம் மதிக்காமலும், அவர்களது இடைவிடாத ஆராய்ச்சியின் பலனாக உருவாக்கப்பட்ட உயிர்நாடியாம் மூலிகை மருந்துகளின் அருமையினை உணராமல், அவற்றினை எள்ளி நகையாடும் சிறுமதி படைத்தவர்களாயிருப்பதனாலும் தான் என்று பலமுறை கூறக் கேட்டிருக்கலாம், ஆகவே நம் முன்னோர்களின் பொக்கிஷங்களான இம் மூலிகைகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி உண்மையிலேயே எந்த அளவுக்கு அவை ஒரு குறிப்பிட்ட நோயினைத் தீர்க்கக்கூடும் என்பபதைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொள்ள உதவும்.

ஆ நவீன ஆய்வில் மூலிகைகளைப் பற்றி இந்தியாவிலும் வெளி நாட்டிலும் உள்ள பல அறிஞர்களுக்கு உதவும் வகையில், கருத்தினைக் கவரும் பல புத்தகங்களை வெளியிட்ட திரு. சோப்ரா அவர்கள், ‘இந்திய மருத்துவம்,மேல் நாட்டு அறிஞர்களால் ஒரு பெரும் புதையல் எனக் கருதப்பட்டு வருகின்றது. சித்த, ஆயுர் வேத, யுனானி மருத்துவ முறைகளில் புதைந்து கிடக்கும் பல அரிய, பெரிய இரகசியங்களைத் தக்க ஆராய்ச்சி மூலம் வெளிப்படுத்தலாம் ...என்றும்.... பல ஆயிரக் காணக்கான ஆண்டுகளாக, காலத்தினால் அழிவடையாமல், வியக்கத் தகும் வகையில், இன்னும் மேலும் மேலும் வளர்ந்து வரும் ஒரு மருத்துவ முறையினைச் சிறிதும் யோசிக்காமல், இவை விஞ்ஞான அடிப் படையற்றவை என்றும், இவை தற்பொழுதைய விஞ்ஞான முறை ஆராய்ச்சிக்கு உகந்ததல்ல என்றும், ஒதுக்கி வைப்பது, மனித இனத்திற்கே நல்லதல்ல’ என்றும் உரைத்துள்ளார். இப்படிப் பலவாறு இந்திய, வெளிநாட்டு அறிஞர்களால் போற்றப்பட்டு வரும் இந்திய மருத்துவ முறைகளை, இந்தியர்களாகிய நாம் ஒவ்வொருவரும் மதித்து, அவற்றின் நன்மைகளை, விஞ்ஞான முறைப்படி ஆய்வு செய்து உலகெங்கும் பரவச் செய்யக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இ. அகத்தியர். திருமூலர், திருவள்ளுவர் போன்ற பதினெண் சித்தர்களால் இயற்றப்பட்ட பாடல்களில் பல அரிய நோய் நீக்கி உயிர் காக்கும் மருத்துவ முறைகள் மறைமுகமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. இப்பாடல்களில் புதைந்து கிடக்கும் மருத்துவ முறைகளை, விளக்கங்களைத் தமிழ்ப் பேராசிரியர்கள் ஆய்வு செய்வதன் மூலம். பற்பல பயன் அளிக்கும் மருந்துகளைக்கண்டு பிடிக்கக் கூடிய புதிய முயற்சிக்குப் பேருதவி செய்வதாகக் கருதலாம். (தொடரும்)

நோயும் மருந்தும்

வாசகர்கள் கேள்வியும்
ஆசிரியர் பதிலும்

[வாசகர்கள் கேட்கும் நோய் தொடர்பான வினாக்களுக்கு ஆசிரியர் கண்ணப்பர் எளிய மூலிகை சிகிட்சை முறைகளைக் கூறுகின்றார். ஏற்கனவே வெளி வந்த 'கேள்வி-பதில்கள் தொகுக்கப்பட்டு 'நோயும்—மருந்தும்' எனும் தலைப்பில் புத்தகமாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. 300-க்கும் அதிகமான நோய்களுக்கு எளிமையான--விளக்கமான பதில்கள் இந்நூலில் இருப்பதை அறியலாம். பலரும் படித்துப் பயன்பெற்று வருகின்றனர், இந்நூல் வீட்டிலிருந்தால் டாக்டர் ஒருவர் வீட்டிலிருப்பதற்குச் சமம். ரூ. 8/-மட்டும் M.O. மூலம் "மூலிகை மணி" 19,அருளாம்மாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை—17" எனும் முகவரிக்கு M. O. அனுப்புங்கள். உடன் எமது செலவில் புத்தகங்களை அனுப்புகிறோம்.]

கேள்வி: விளக்கெண்ணெய் சாப்பிடுவது தவறு? அதனால்உடலுக்கு நன்மை என்ன?

பதில்: 'கேஸ்டர் ஆயில்' என்று அழைக்கப்பெறும் ஆமணக்கெண்ணெய்(விளக்கெண்ணெய்) நீண்டபெரும்வரலாற்றினை உடையது. எகிப்து நாட்டில்தான் முதல்முதலாக 'ஆமணக்கெண்ணெய்' மருந்தாகப் பயன்பட்டது. வயிற்றுக்கடுப்பு, மலச்சிக்கல் இவற்றைப்போக்க கி. மு. 4000—திலேயே எகிப்தியர்கள், ஆமணக்கெண்ணெயினைப் பயன்படுத்தினர்கள். சித்த மருத்துவத்திலும்,கிராமப்புற மக்களிடையேயும் இன்றளவும், குழந்தைகளின் வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்க, ஆமணக்கெண்ணெயினையேதான் நம்பியுள்ளார்கள். நாகரீகத்தில் மூழ்கிவரும் நகரத்தில்தான் விளக்கெண்ணை சாப்பிட்டால் குடல் பலம் இழந்துவிடும் என்று, கூறுகின்றார்கள். பார்க்கப்போனல், விளக்கெண்ணை சாப்பிட்டுவந்தவர்கள் 8 இட்லி சாப்பிடுகிறார்கள். நகரத்தில் நாகரீகமாக வளர்ந்தவர்கள் மூன்று இட்லி சாப்பிட்டுவிட்டு, இதற்கு மேல் சாப்பிட்டால் சீரணமாகாது என்று கூறுகின்றார்கள். எனவே விளக்கெண்ணை சாப்பிடுவது உடலுக்குத் தீமையன்று. மலச்சிக்கல், போன்றவைகட்கு liquid paraffin போன்ற ரசாயன மருந்துகளை தற்காலத்தில் தருவார்கள். இதனை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால்,இறுதியில் ஆசன வழியில் அழற்சி ஏற்படும். ஆனல் விளக்கெண்ணெய் அத்

தகைய எதிர்விளைவினைத் தராமல் மலச்சிக்கலை அகற்றும். அத்துடன், உடலுக்குக்

1. குளிர்ச்சியைத் தரும்.
2. கைகால் பிடிப்பு, முடக்குவாதங்கள் வராமல்தடுக்கும்.
3. மூலம், பௌத்திரம் உள்ள நோயாளிகள் இதனைப் பயன் படுத்தினால், அவற்றினால் வரும் வலிகள் குறையும்.
4. கண் எரிச்சல், கண்வலிகள் வராது காக்கும்.
5. இரும்புபோன்ற உலோகங்களுடன் வேலைசெய்பவர்களின் உடல் உஷ்ணத்தைத் தடுக்க மாதம் 2 முறை 1 டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் சாப்பிடுவது நல்லது.

கேள்வி: கல்நார் பற்பம் செய்முறையை விளக்கவேண்டுகிறேன்

பதில்: நாட்டு கல்நாரை 500 கிராம் வாங்கி கல், மண் நீக்கி, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு பசுவின் மூத்திரம் விட்டு ஊறவைக்கவும். இவ்விதம் குறைந்தது 10 நாட்கள், தினமும் புதிதாக கோமயம் மாற்றி ஊறவைக்க, கல்நார் சுத்தியாகும். ஆடுதின்னாப்பாளை இலைகளைக் கற்கமாக அரைத்து அதில் சுத்தி செய்த கல்நாரை நடுவில் வைத்து, குறைந்தது 50 வறட்டி முதல் 100 வறட்டி வைத்து புடமிட்டு, பின் ஆறவைத்து எடுக்க, வெண்மைநிறமான பற்பம் கிடைக்கும். நன்றாக அரைத்து கண்ணாடிப்புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். வயிற்றுக் கோளாறு, சர்மநோய், மூத்திரக்கோளாறு ஆகியவற்றுக்கு, பால், நெய் ஆகியவற்றின் அனுபானத்துடன் மூன்று முதல் 5 சிட்டிகை அளவு சாப்பிட, அவை தீரும்.

கேள்வி: எனக்கு வயது 40. அன்றாடம் மாமிச உணவை சாப்பிடு கிறேன். சற்று பருமனாக உள்ளேன். இரத்தக்கொதிப்பு நோய் வருமோ என அஞ்சுகிறேன். அந்த நோய் வராதிருக்க தடுப்பு முறையாக எந்த மூலி கையைப் பயன்படுத்தலாம்?

பதில்: முதலில் மாமிச உணவை குறையுங்கள், தினம் மாமிச உணவு கூடாது. வாரம் 2 முறையே போதுமானது பூண்டு பெருங் காயம், புதினா, வெங்காயம் அதிகம் சேர்க்கவும். மனத்தக்காளி, முருங் கைக்கீரைகளையும் முடக்கத்தான் கீரையையும் அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கவும். பகல் உணவின் போது வெங்காயம் 2 பச்சையாகச் சாப்பிடவும். Garlic pearls எனும் (மருந்துக் கடைகளில்) பூண்டு ரசம், காப்சூல்களில் விற்கப்படுகிறது. பகலுணவு, இரவு உணவுக்குப்

பின் 1 காப்சூல் சாப்பிட்டுவரவும். இரத்தக்கொதிப்பு நோய் வராது. வந்தாலும் இவற்றினுல் தீரும். கவலை வேண்டாம்.

கேள்வி: 'மருந்து சுத்தி முறையில்' அரிசித்திப்பிலியை கொடிவேலி இலைச்சாற்றில் ஊறவைக்கவேண்டும் என்றுகூறப்பட்டுள்ளது. இக்கொடி வேலிக்குப் பொதுஜனப்பெயர் என்ன?

பதில்: கொடிவேலிக்கு, 'சித்திர மூலம்' என்பது பொதுஜன வழக்குப்பெயராகும். பச்சிலை விற்பவர்களிடம் கூறினுல் கொண்டுவந்து தருவார்கள். இதனைப்பற்றி முழுவிவரம் அறிய எமது மூலிகை ஆய்வு நூலான, 'நம்நாட்டு மூலிகைகள்' புத்தகத்தினை வாங்கிப் படிக்கவும்.

கேள்வி: நான் கடந்த 5 ஆண்டுகளில் 3 தடவை T. B. நோயினுல் கஷ்டப்பட்டதன் காரணமாக நான் இதுவரை 250-க்கும் மேலான ஊசிகள் போட்டு இருக்கிறேன். 2 மாதத்திற்கு முன் என் கடைவாய்ப்பல்(மேல் பக்கம் இடது பக்கம்) எடுத்திருக்கிறேன். அதன் பிறகு செவிட்டுத்தன்மை அதிகமாகி உள்ளது. இதுவரை இதற்கு எந்தவித ஆங்கில வைத்தியமும் செய்யவில்லை. தயவுகூர்ந்து என் காது கேட்க சிறந்த எளியவைத்தியம் கூறுங்கள். காதிற்கு எண்ணெய் எதுவும் இருந்தால் கூறவும். நான் செய்துகொள்கிறேன்.

பதில்: T. B நோய் வந்ததற்கு போடப்பட்ட ஊசி, மாத்திரைகளால் வந்த பின்விளையே இந்தக் காது கோளாறுக்குக் காரணம் குணமாவது சற்றுக்கடினம். என்ருலும், தூதுவளை, வல்லாரை, இரண்டையும், 5 இலைவீதம் எடுத்து இடித்து கஷாயம் போட்டு 20 நாள் பருகிவரவும். அருகம்புல் கூடசேர்த்து கஷாயம்செய்து பருகலாம்.

கேள்வி: மூலிகைகளில் தேர்ச்சி பெற்று இன்று ஒரு அதாரிட்டியாக விளங்கும் தாங்கள், 'மூலிகைகளைக் கொண்டு எவ்வெவ் நோய்களைத் தீர்க்கலாம்' என்று வரையறுத்துக் கூறமுடியுமா?

பதில்: நல்ல கேள்வி! மூலிகைகள், இயற்கையான சக்திகளைக் கொண்டு, நோய்களை விரட்டத்தக்கவை. அண்மையில், மேனுட்டு அறிஞர் ஒருவர் கூறியகருத்து, இதற்கு அரணுகும். புற்றுநோய் போன்ற கொடிய நோய்களைத் தீர்க்க வல்ல இரசாயனக் கலவைகளைத் தயாரிக்கக் கூடிய திறன் மூலிகைகளுக்கு மாத்திரம் தான் உண்டு. மூலிகைகள் தயாரிக்கும் ரசாயனக்கலவைகளை, சோதனைச்சாலையில் தயாரிக்க, லட்சக்கணக்கான ரூபாய் செலவாகிறது. புற்று

நோய்போன்ற தீவிர நோய்களுக்கு, மருந்தை-மூலிகைகளிடமிருந்து தான் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. தமிழக நலத்துறை அமைச்சர் மூலிகைகள் மீது ஆர்வம் மட்டுமின்றி அவற்றை பற்றிய அறிவையும் கொண்டுள்ளார். என் வேண்டுகோள் ஒன்று அவருக் குரியது. மெக்சிகோ நாட்டில் Institute For Medicinal Plants என்று மூலிகை ஆய்வு நிலயம் உள்ளதாம் அதே போல், தமிழகத்தில் கிடைக்கும் மூலிகை வளம் பற்றிய மருத்துவ ஆய்வுக்காக அரசாங்கம், ஒரு பெரிய ஆய்வு நிலயத்தினைத் துவக்கினால், ஏறக்குறைய பல்வேறு சிக்கலான நோய்களைத் தீர்க்கக் கூடிய 40 விதமான மூலிகைகளைப் பற்றிய என் அனுபவ ஆய்வுரைகளை அந்த ஆய்வு நிலய பரிசோதனைக்கு அனுப்பிவைக்கின்றேன். முறையான மூலிகை ஆராய்ச்சி யின் மூலம், 'நம் நாட்டு மூலிகைகள், ஆஸ்துமா, குன்மம், மேகநோய் களைத் தீர்க்க வல்லன என்பதை உறுதியாக உலகுக்கு அறிவிக்க என்னால் முடியும். 20 ஆண்டு அனுபவத்தின் பின்னணியில் பல்வேறு நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தியுள்ள அனுபவத்தில், மூலிகைகளைக் கொண்டு இம்மூன்றுநோய்களைத் தீர்க்க முடியும் என்பதை உறுதியாகக் கூறலாம். நவீன மருத்துவத்தில் இம் மூன்று நோய்களுக்கும் அக மருந்துகள் இல்லை, என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அமைச்சர் சௌந்தரராஜன் சித்த மருத்துவம்பால் ஆர் வம் உள்ளவராகத் தெரிகிறது. 'மூலிகை உயர் ஆய்வு நிலை யம், அமைப்பதன் முலம் என் போன்ற அனுபவ மருத்துவர் களின் ஆய்வுக்கு ஒரு முத்திரை அளிக்க முடியும். இப் பணியை செய்தால் சித்த மருத்துவத்திற்கு அவர் செய்த சிகரமான பணியாகும்.

கேள்வி: 'சித்தர்' என்பதை ஒருவரியில் விளக்குங்கள்—எளிமையாகப் புரிய வேண்டும்?

பதில்: 'Superman' - பிணி, மூப்பு, சாக்காடு தவிர்ப்பவர்கள் சித்தர்கள். விளக்கம் போதுமா?

கேள்வி: தமிழக அரசு பல கலைஞர்களைப் பாராட்டிப் பரிசு, அளிக் கிறதே! மூலிகைகளை பற்றிய அறிவை மக்களிடையே பரப்பிய உங்களை ஏன் கௌரவிக்கக் கூடாது? "மூலிகை ஆய்வறிஞர்" எனும் விருதினை பெற தாங்கள் முற்றிலும் தகுதியானவராயிற்றே! உங்களின்வாசகர்களாகிய நாங்கள் இது பற்றி அரசுக்கு எழுத அனுமதிப்பீர்களா?

பதில்: பரிசு விருது இவைகள் எனக்கு உடன்பாடானவை அன்று. எனக்குத் தெரிந்ததை வாய்ப்பு கிடைத்ததால் வெளியிடுகின்றேன். அவ்வளவு தான். இதற்குப் பரிசு, பாராட்டு வருவதென்ருல் என்னிலும், மேலான புலமை வாய்ந்த சித்த மருத்துவர்கள் இருக்கின்ருர்கள். வாய்ப்பின்றி, வாழ வகையின்றி மறைந்து வருகின்றனர். இவர்களைப் பாராட்டி வாழ்வு கொடுத்தால் அதுவே போதுமானது. முற்காலத்தில் அரசர்கள் இப்பணியைச் செய்தார்கள், அமைச்சர்கள் இக்காலத்தில் செய்ய வேண்டும். சித்த மருத்துவர்களைப் பற்றி தற்போது தான் ஆதரவாக நாலு வார்த்தைகள் சட்டமன்றத்தில் பேசப்படுகின்றது. எதிர்காலத்தில் சித்த மருத்துவர்கள் நிலை உயர நிலையான திட்டங்களை அரசு கொணர்தல் வேண்டும். தனிப்பட்ட முறையில் எனக்கு பரிசும் பாராட்டும், தேவையற்றது. என் வாழ் நாள் ஆசை ஒன்றுண்டு, 'சித்தர் கோட்டம்' என்ற பெயரில் பதினெண் சித்தர்கட்கும் ஆலயம் அமைத்து, அவர்கள் போற்றிய சித்த மருத்துவத்திற்கென 'கலைக்கண்காட்சி' யொன்றும், 'ஆராய்ச்சி நிலையம்' ஒன்றும் அமைக்க வேண்டும் என்பது என் நெடு நாளைய ஆசை. என் காலத்தில் அது நிறைவேறும் என்று நினைக்கிறேன். அரசாங்கம்செய்ய வில்லை என்ருலும், என் வாரிசுகள் அதனைச் செய்யும் என்று நம்பு கிறேன். முருகன் அருள் என் ஆசையைக் கூட்டுவிக்கும்.

கேள்வி: வயது 19, ஆண். திருமணம் ஆகவில்லை. நான் 5 வருடம் சுயஇன்பம் அனுபவித்ததனல் அடிவயிற்றில் வலி உள்ளது. உறுப்பு தளர்ந்து சிறியதாகி உள்ளது. மலச்சிக்கல், மூலச்சூடு, ரத்தமூலம்உள்ளது அதிகதூக்கம், எப்போது பார்த்தாலும் பேய் அடித்த முகம்போல்உள்ளது இரவில் இந்திரியம் ஸ்கலிதம் ஆகின்றது. தாங்கள் 'நம்நாட்டு மூலிகைகள்' 5-ம் பாகம் எல்லாம் வைத்துள்ளேன். தாங்கள் அறிவுரைப்படி மருந்து ஏதும் சொல்வீர்களானல் நன்றியுடையவனுகஇருப்பேன். இம்மாத மூலிகை மணியில் எதிர்பார்த்தவண்ணம் இருப்பேன்? மூலிகைமணி இல்லையென்ருல், எமலோகம் சென்றிருப்பேன்.

பதில்: அன்புள்ள தம்பி! உன் போன்ற வயதில் உள்ளவர்களின் இத்தகைய கடிதங்கள் அன்ருடம் அதிகமாக வருவதால், பதில் சொல்லவேண்டியுள்ளது. சுயஇன்பம், போன்ற பழக்கங்கள் நிச்சயமாக உடல் வளர்ச்சியை பாதிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை அதற்காக எமலோகம் செல்லவேண்டிய அவசியம் என்ன? இவ்வளவு கோழையாகவா இருப்பது? உயிரைப்படைக்கும் ஆற்றல் மனிதனுக்கு எவ்வாறு இல்லையோ! அதேபோல் உயிரைமாய்க்கும் எண்ணமும் இருத்தல் கூடாது. சுயஇன்பம் காரணமாக உடல் நலிவு ஏற்பட்டுள்ளதை

போக்க, உடனடியாக அப்பழக்கத்தினை கைவிட்டு, நற்சிந்தனை, நல்ல பழக்கங்களுடன் வாழப் பழகவும். தனிமையில் இருக்காமல், உன் நலனில் அக்கறையுள்ளவர்களுடன் எப்போதும் இருக்கவும்.

தூதுவளை, முருங்கை, அரைக்கீரை இவற்றை உணவில் சேர்க்கவும். பேரீச்சம்பழம், நீராகாரம், ஆரஞ்சுப்பழம், சப்போட்டா போன்ற பழங்களையும், நெல்லிக்கனி போன்ற சஞ்சீவி மூலிகைகளையும் கிடைக்கும் போது பயன்படுத்தவும். உம்போன்ற இளைஞர்கட்கு நல்வாழ்வு நல்கவல்லது, எமது தயாரிப்பான 'மூலிகைக் காய கல்பம்' இதனை வாங்கிப் பயன்படுத்தி நலம்பெறலாம்.

கேள்வி: எனக்கு வயது 20 ஆகிறது. வயதுக்கேற்ப உடல்களும் கால்களும் அமைந்துள்ளது. ஆனால் இருகைகளிலும் மொழங்கையில் இருந்து கீழே பாதிவரை நன்ருய்இருக்கிறது. அதற்குகீழ் மிகவும் சிறியதாயும் மெல்லியதாயும் இருக்கிறது. இதற்கு என்ன சாப்பிட்டால் கை தேர்ச்சியாகும் என்பதை விபரமாக தாங்கள் இதழில் வெளியிடும்படி தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

பதில்: வெண்டைக்காய், முருங்கைக்கீரை, பூசனிக்காய், அமுக்கினுங்கிழங்கு, பப்பாளிப்பழம், சப்போட்டா, திராட்சை ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடவும். தினம் காரட், முட்டை ஆகியன சாப்பிடலாம். கொத்துக்கடலையை வேகவைத்து சாப்பிடவும். பேரீச்சம்பழம், அத்திப் பழம், பாதாம்பருப்பு ஆகியன அடிக்கடி சாப்பிட்டு, கைகளில் வாரம் ஒருமுறை மசாஜ் செய்துவர, தாங்கள் குறிப்பிட்ட கை மெலிவு நீங்கும்.

கேள்வி: சிலாசித்து பற்பம் சுத்திமுறையில் சிறு செருப்படை சாற்றில் ஊறவைக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. அது கிடைக்கவில்லையெனில் வேறு சுத்தி முறை என்ன?

பதில்: சுண்ணும்பு நீரில் 2 நாட்கள் ஊறவைத்து அதனையே சீலையாகச் செய்து புடமிடவும்.

கேள்வி: எளிமையான கல்ப மூலிகை முறை ஒன்று கூறுங்களேன்?

பதில்: நெல்லிக்கனி இரண்டு மூன்று எடுத்து சாறுபிழிந்து தேன் 1 டீஸ்பூன் கலந்து 1 நாள் விட்டு 1 நாள் பருகுங்கள்.

கேள்வி: தங்களின் அரிய கண்டு பிடிப்பான 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' கண் நோய் தவிர வேறெவ்வெவ்வற்றிக்குப் பயன்படுத்தலாம்?

பதில்: தலைவலி, மூக்கில் நீர் வடிதல், மண்டைக்குத்தல், மற்றும் பீனிச நோய்களுக்கும் பயன்படுத்தினுல் நலம் பெறலாம்.

கேள்வி: S. T. D. எனும் நோய் தீர மூலிகைச் சிகிச்சை உளதா? என்னென்ன மூலிகைகள் பயன்படும்?

பதில்: Sexually Transmitted Disease எனப்பெறும். பெண் மேக நோய்க்கு, கட்டுக்கொடி, வில்வம், கருந்துளசி, வல்லாரை, கீழாநெல்லி போன்ற மூலிகைகள் அற்புதமான நிவாரணமளிக்க வல்லவை.

கேள்வி: எனது வயது 32 ஆசிரியராக வேலை பார்த்து வருகின்றேன் எனக்குப் பிடரிப் பகுதியில் வலி எடுக்கிறது. உட்காரும்போதும், நிற்கும். போதும் பிடரிப் பகுதியில் வலித்துக்கொண்டிருக்கிறது. வந்து காண்பிக்க நேரமின்மையால், பதிலைக் கூற வேண்டுகின்றேன். தயவு செய்து' எனக்கு ஏற்பட்டுள்ள இந்த நோயினைக் குணமாக்க கூறுமாறு பணிவுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்:

பதில்: வல்லாரை தூதுவளை இரண்டையும் 10 இலைகள் எடுத்து கஷாயம் செய்து பால் கலந்து 1 டீஸ்பூன் தேன் கூட்டி காலை 1 வேளை சாப்பிடவும். 10 நாட்கள் இவ்விதம் செய்யவும். இரும்பும், சுண்ணும்புச் சத்தும் குறைவாக உள்ளதால் இந் நோய் தோன்றியிருக்கும், எனவே, முருங்கைக் கீரை, பூ, தூதுவளை, மணத்தக்காளி, பசளை, பப்பாளி, ஆப்பிள், பாதாம் பருப்பு போன்றவற்றையும் சப்போட்டா, திராட்சை, பேரீச்சம் பழம், ஆகியவற்றையும் உணவில் சேர்க்கவும். எமது: அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் 1 மண்டலம் சாப்பிட்டால் இக்குறை விலகும்.

கேள்வி: ஆவாரம்பூ, கிச்சிலிக் கிழங்கு இவற்றிற்கு வேறு பெயர்கள் உண்டா?

பதில்: கிச்சிலிக் கிழங்குக்கு மட்டுமே பூலாங்கிழங்கு, என்ற வேறு பெயர் உண்டு. ஆவாரம் பூவிற்கு வேறு பெயர் இல்லை.

கேள்வி: தாங்கள் குறிப்பிட்டவாறு 'குப்பை மேனி உப்பு' தயாரித்து 5, 6, வருடங்களாக உள்ள வயிற்று நோய்க்கு (என் தம்பிக்கு) நான்கு வாரங்களாகக் கொடுத்து வருகிறேன். சரியான குணம் கிடைக்கவில்லை. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில்: 5, 6 ஆண்டுகளாக உள்ள வயிற்று வலிக்கு குப்பைமேனி உப்பு போதிய பலன் தராது. பிரண்டை உப்பு தான் விரைவான நிவாரணம் தரும். நேரில் அழைத்து வந்தால், பற்ப செந்தூரங்கள் தந்து குணப்படுத்த முடியும்.

கருத்து மலர்கள்

— டாக்டர் ந. சஞ்சீவி —

* முற்றும் கடவுளுணர்வோடு இருத்தலே இலக்கு: வேறு உணர்வுகள் உட்புகாமையே வேண்டும்.

* கடவுள் நம்பிக்கை என்பது கடவுள் உண்டு என்று நம்புவது மட்டும் இல்லை. கடவுள் காப்பார் என்று அவரை நம்பிக் கடமைகளைத் திறமுறச் செய்தலே ஆகும்.

* எப்போதும் இறையுணர்வோடு இருத்தலே தப்பேதும் வாராது இருக்க வழி.

* கோணலுக்கு நாணல் கொள்கை.

* உலகியல் செய்யும் பேருதவி ஆன்மிகவியலைக் கற்பிப்பதே.

* துன்பம் செய்யும் பேருதவி இன்பத்திற்கு வழிகாட்டுவதே.

* தவறு செய்பவர்கள் எல்லாம் இப்பிறப்பிலேயே தண்டனை பெறுவதில்லை. காரணம் இன்னும் பல பிறப்புகள் இருக்கின்றனவே,

* கடவுள் கண்ணுக்குத் தெரியாப் பொருளாய் இருந்து முத்தொழிலும் புரியும்போது சித்தர்களும், கண்ணுக்குத் தெரியாமல் இருப்பதில் வியப்பில்லை. தெரியும் சித்தர்களும், கண்ணுக்குத் தெரியாமலே முத்தொழிலும் புரிவதிலும் வியப்பில்லை.

* உலகின் ஒழுக்க விதிகள் உலகின் ஈர்ப்பு ஆற்றலைப் (gravitation force) போன்றது. அவ்வாற்றலைக் கடந்து வான வெளி செல்வோர் எடையற்ற தன்மை பெறுகிறார். அது போலவே இருக்கும் போலும் உயர்ஞானிகள் இந்த உலகின் ஒழுக்க விதிகளைப் பின்பற்றாமையும்.

* 'கேட்டதற்கு மட்டும் பதில் சொல்' (Answer to the Point). --இந்த அறிவுரை வினாவிற்கு மட்டுமில்லை-- வாழ்க்கைக்கும்.

* My life is my laboratory.
My living is my expriment.

புதிய தொடர் கட்டுரை:

ஓலைச்சுவடியிலிருந்து...

க. வே.

காலந்தோறும் தோன்றி தம் மருத்துவ ஆய்வு அனுபவங்களை உலகுக்களித்த உத்தமர்கள் தமிழகச் சித்த மருத்துவர்கள். அச்சுக் கலை வருவதற்கு முன்னரே, பனை ஓலைகளில் பிற்கால சந்ததியர் நலம் கருதி பல்வேறு மருந்து செய்முறைகளைத் தெளிவாக எழுதி வைத்துள்ளனர்.

அவற்றையெல்லாம், தொகுத்து ஆய்ந்து வெளியிடும் ஆர்வம் தமிழக மருத்துவ அறிஞர்கட்கோ, அரசுக்கோ இல்லை. மாறாக, "சித்த மருத்துவர்கள் மருந்து செய்முறைகளை மறைத்து விட்டதாக, ஓலமிடுகின்றனர். மறைத்து வைத்திருந்தால், நூற்றுக்கணக்கான மருத்துவச் சுவடிகள் எப்படி தோன்றியிருக்க முடியும்?"

எனவே, தஞ்சை சரசுவதிமகால் நூலகத்திலும், சென்னை சுவடி நூலகத்திலும், இந்திய மருத்துவ இயக்குனர் அலுவலகத்திலும் கேட்பாரற்று தேங்கிக்கிடக்கும் ஓலைச்சுவடிகளில் காணப்படும் மருத்துவமுறைகளை எழுதியவர்கள் நம்முன்னோர்கள். நாம் பிலாக்கணம் செய்யுமளவுக்கு அவர்கள் எதையும் மறைத்து வைக்கவில்லை. நாமும் புதியதாக எதையும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. நம்மைத்தான் எதிர்கால தலைமுறை எள்ளி நகையாடப்போகிறது. எனவே, இதுவரை சேகரித்து வைத்துள்ள ஓலைச்சுவடிகளிலுள்ள பல மருந்து செய்முறைகளை வெளிக்கொணர்ந்தால் தான் நம் முன்னோர் அளித்த மருந்துச் செல்வத்தின் மாண்பு புலப்படும். அதுவரை 'சித்தமருத்துவம்' சிறப்புற வாய்ப்பில்லை. இவ்வெண்ணத்தின் அடிப்படையில், என்னிடம் உள்ள ஓலைச்சுவடிகளிலிருந்து, சில மருத்துவ முறைகளை ஆய்ந்தறிந்து, இவ்விதழ் முதல் வெளியிட திட்டமிட்டுள்ளேன்.

மருத்துவச் சுவடிகள் வைத்திருக்கும் அன்பர்கள், அது பற்றிய தகவல்களை மூலிகை மணி அலுவலகத்திற்குத் தெரியப்படுத்தினால், அவற்றைப் பெற்று, ஆய்வு செய்து தொடர்ந்து மூலிகை மணியில் (அவர்களுடைய புகைப்படத்துடன்) வெளியிட்டு, உலகுக்கு சித்த மருத்துவத்தின் புகழை உணர்த்தலாம்.

இவ்விதழில் வெளியாகும் மருத்துவ முறைகள், ஆம்பூர் அன்பர் திரு. சுந்தரமூர்த்தி, அன்புடன் நேரில் வந்து அளித்துதவிய மருத்துவச் சுவடிகளிலிருந்து ஆய்ந்தறிந்து வெளியிடப்பட்டவை யாகும். இவ்வரிய வாய்ப்பினை அன்பர்கள் பயன்படுத்திக்கொள்வார்களாக! —க. வே.

குறிப்பு:- இந்த இதழில் கூறப்படும் மருந்துமுறை ஏறக்குறைய 150 ஆண்டுகட்கு முன்னதாகப் பழக்கத்தில் இருந்திருக்கக்கூடும். எனவே இம்மருந்து முறை அனுபவ ரீதியாகப் பயன்தரத்தக்கது. மருந்துகளை சித்த மருத்துவர்கள், அதனதன் மூலப்பொருட்களை முறைப்படி சுத்தி செய்து பின் பயன்படுத்துமாறு வேண்டப்படுகிறார்கள். ஓலைச்சுவடியில் கூறப்படும் மருந்து முறைகள், பெரும்பாலும், மருத்துவர்களின் செய்முறைக்குகந்தது. பாமரர்களும், மருந்து செய்வதில் அனுபவமில்லாதவர்களும், இம்முறைகளைச் செய்வதற்கு முன், முதிர்ந்த மருத்துவ அறிவுடையவர்களைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

* * * *

1. சிறுவண்டு, நீர்வண்டு, கரிவண்டு ஆகியன கடித்துவிட்டால் அதன் நஞ்சு முறிய...

1. செருப்படை 1 பிடி
2. மிளகு 10
3. வெள்ளைப்பூண்டுத்திரி 5
4. நீரடிமுத்து (சுத்தி செய்தது) 2

இவற்றைப் பொடிசெய்து 10 சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்து உண்ணவும். 10 நாட்கள் முதல் ½ மண்டலமான 20 நாட்கள் செய்துவர, மேற்குறித்த நஞ்சுக்கடி முறியும். இச்சாபத்தியம் இருக்கவும், பசுமோர், நெய் சேர்க்கவும். பாகல், கொள்ளு, பூசனிக்காய், கத்தரி, சுரைக்காய் இவற்றை நீக்கவும்.

2. சீதக்கழிச்சல், கிராணி ஆகியவை தீர மாத்திரை:-

சாதிக்காய்
சாதிபத்திரி
பெருங்காயம்
சீரகம்
அதிவிடையம்
இலவங்கம்

வெந்தயம்
கழற்சிப் பருப்பு
குரோசோனி ஓமம்
புளியங்கொட்டைத் தோல்

இவை யாவற்றையும் 100 கிராம் அளவு எடுத்துப் பொடி செய்து இவற்றை, கஞ்சா இலைச்சாற்றில் ஒரு நாள் அரைத்து உருண்டையாக மாத்திரை செய்து, நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு, சீதக்கழிச்சல், கிராணி, ஆகியன உண்டான போது, 1 மாத்திரை எடுத்து வாழைப்பூச்சாறு, அல்லது எருமைத் தயிர், அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் கலந்து கொடுக்க அவை நிற்கும்.

3. சுவாசகாசத்துக்கு நெய்

அக்கராகாரம்
இலவங்கம்
தாளிசபத்திரி
நாபி
கெந்தகம்

இவற்றை முறைப்படி சுத்தி செய்து, பொடி செய்து கொள்ளவும். பின் ஆட்டுப்பால் 8 படி, பசும்பால் 8 படி கலந்து காய்ச்சி, பொடியிணைப்போட்டுக் காய்ச்சி, இறக்கி புரை குத்த தயிராக்கி, வெண்ணை எடுத்து பின் உருக்கி நெய்யாக்கிக் கொள்ளவும். அந்த நெய்யில் சிறிது எடுத்து வெற்றிலையில் தடவி உண்ண சுவாசகாசம் தீரும். மோர், தயிர், நீக்கவும்.

4. சன்னிகளுக்கு மாத்திரை
(வெளிப்பிரயோகம் மட்டும்)

சன்னி காய்ச்சலின் போது, நெற்றி, கன்னப் பொட்டு, கழுத்துப் பகுதிகளில் பற்று போட உதவும் மாத்திரை முறை:–

சுக்கு
திப்பிலி
மிளகு
கடுக்காய்
இந்துப்பு
லவங்கம்

இவற்றை கல்வத்திலிட்டு வெற்றிலைச்சாறு விட்டரைத்து மாத்திரை செய்து சன்னிக்கு, முருங்கை இலைச்சாற்றில் உரைத்து பற்றுப் போடலாம். அல்லது முலைப்பாலில் உரைத்துப் பற்றுப்போட சன்னி தீரும்.

—தொடரும்.

இதய ஒலி

உயர் திரு, மூலிகை மணி ஆசிரியர் அவர்கட்கு,

வணக்கம்.

தங்களின் ஆலோசனையின் பேரில் 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' தொடர்ந்து பயன் படுத்தி வருகின்றேன், அனேக மாக கண்ணொளி பேர் பாதி குணம் தெரிகிறது, இன்னொரு பாட்டில் அனுப்பி வைக்கவும், இப்படிக்கு,

M. கருப்பையா தேவர்
தேங்காய் வியாபாரம்,
அம்பல புளி பஜார், இராஜபாளையம்.

* * * *

மேன்மைமிகு, இரா. கண்ணப்பர் அவர்கட்கு,

ஐயா, மூலிகை மணி வாசகர்களுள் யானும் ஒருவன், எங்கள் வீட்டில் வரும் எந்த வியாதிக்கும் 'மூலிகை மணி' குறிப்பிட்ட மருந்துகள் செய்து உபயோகித்துப் பயனடைகிறோம். தங்களுக்கு எங்கள் நன்றி கலந்த வணக்கத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம் முருகப் பெருமான் தங்களுக்கு நீண்ட ஆயுளைக் கொடுத்து இது போன்ற நற்செயல்களை ஊக்குவிக்க பிரார்த்திக்கின்றோம்.

இப்படிக்கு,
T. N. நடராசன்,
40, போர்ச்சுகீசியர் சர்ச் தெரு,
சென்னை-600001.

* * * *

ஐயா, என் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி, எனக்கு கிடைக்கப் பெறாத 2 இதழ்களை அனுப்பியதற்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள் கிறேன். தங்கள் பத்திரிக்கை உண்மையில் ஒரு பத்திரிக்கை அல்ல. அது 'மருத்துவ கலைக்களஞ்சியம்' ஆகும் என்பதை பெருமையுடன் கூறிக் கொள்கிறேன். தங்கள் பத்திரிக்கை, பாமரக்கும் பரவ எடுத்துக் கொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன். தங்களின் சேவைக்குப் பாராட்டு களையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,
A. ராமகிருஷ்ணன்,
ஆசிரியர்,
மதுரை ரோட், விலாம்பட்டி (P.O.)
நிலக்கோட்டை. (Tk.), மதுரை (Dt.)

மகளிர் பகுதி :

சீதாப்பாட்டியின் அழகுக் குறிப்புகள்

ருக்மணி வேங்கடேசன்

''நித்யா—நெக்ஸ்ட் வீக் என்னடி ப்ரோகிராம்'' ரம்யா கேட்டாள். மூன்றுமாண்டு எம்.பி.பி.எஸ். படிக்கும் இருவரும் 'ரூம் மேட்'. நித்யா, சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி மாணவியர் சங்கத் தலைவி.

மாணவியர்கள் மத்தியில், நித்யா—ஒரு Unquesionable Leader. படிப்பிலும் சரி, பண்பாடு, பொது அறிவு, போன்றவற்றிலும் அவளுக்கு நிகர் அவளே. பழமை நெறிகளில்கூட புதுமைச் சிந்தனையைப் புகுத்தும் புத்தறிவுப் பெண். அவள் தலைமையில், மருத்துவக் கல்லூரி மாணவியர்கள் பல்துறை அறிவைப் பெற்றதுடன், பிற கல்லூரி மாணவர்க்கும் 'வழி காட்டியாக' அமையும் வண்ணம் பல திட்டங்களைச் செயல்படுத்தினர்.

சென்ற வாரம் சென்னை நகரில் பெய்த பேய் மழையின்போது, பெரம்பூர், ராயபுரம் பகுதிகளில் தவித்த மக்களுக்கு 'நித்யா' தலைமையில் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவியர் பல்வேறு சுகாதார வசதிகள் செய்து கொடுத்து காலரா, காய்ச்சல் போன்ற தொத்து நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றியதையும், கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகை தினத்தன்று, பிரபல சமுக சேவகி. திருமதி. ரெஜினு வின்செண்ட் ஏற்பாட்டில் தொழு நோயாளிகளுக்கு உணவு அளித்தமையையும், நினைவு கூர்ந்து, கல்லூரி முதல்வரும், பத்திரிக்கையாளர்களும் மாணவியரைப் பாராட்டினர். சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி மாணவியர் புகழ்,—நித்யா போன்ற மாணிக்கங்களால், தமிழகமெங்கும் ஒளி வீசி, பிற மாணவியரையும் இத்தகு பணியில் ஈடுபடச் செய்தது.

தீவிர சிந்தனையில் ஈடுபட்டிருந்த நித்யாவை—உலுக்கினாள் ரம்யா.

''என்னடி! நான் அடுத்த வீக் புரோக்ராம் பற்றிக் கேட்டிண்டிருக்கேன். ஜெய்ப்பூர் கோட்டையை பிடிக்க சிவாஜி திட்டம் போட்ட மாதிரி சிந்திச்சுட்டிருக்கியே!'' என்று கேட்டாள், ரம்யா.

''சாரி ரம்யா!'' நானும் அதைப்பத்திதான் திங் பண்ணிட்டிருக்கேன். மெடிகல் எஜுகேஷனில் உள்ள நாம், புதுமையா ஏதாச்சும்

செய்யனும். அதற்குத்தான் தீவிரமா என்ன செய்யலாம்னு யோசனை பண்ணிட்டிருக்கேன். உனக்கேதாச்சும் யோசனை இருந்தா சொல்லேன்''—என்றாள் நித்யா.

ரம்யாவுக்கு சரித்திரத்தில் நாட்டம். அதனால்தான், நெப்போலியன், சீசர், அலக்சாண்டர், சிவாஜி, போன்றவர்களைப்பற்றி எப்படியாவது தன் பேச்சில் நுழைத்து விடுவாள்.

''இதடி! நித்யா! எனக்கு ஹிஸ்டிரி பாடத்தில்தான் நாட்டம்; எங்கப்பா என்னை வற்புறுத்தல்லேன்னா, இன்னிக்கு நான் ஹிஸ்டரி சப்ஜெக்ட்லே, ஆராய்ச்சி செய்திண்டிருப்பேன். நீதான் புதுமையா ஏதாச்சும் செய்யறவ! என்னை ஆளைவிடு!'' உனக்குத் தெரியுமா? இப்படித்தான் 'அலெக்ஸாண்டர் தி கிரேட், ..என்று ஆரம்பித்தாள்.

'அலெக்சாண்டரைப் பற்றி நூறுமுறை சொல்லிட்டே. மேலும் அறுக்காதடீ ரம்யா! நீ ஒன்னும் ஆலோசனை சொல்ல வேண்டாம். நானே யோசனை பண்ணிட்டேன்'—என்றாள் நித்யா.

'என்னடி புரோக்ராம்!' ''திரிலிங்கா! இல்லே எக்ஸைட்மெண்டா! இல்லே, எஜுகேடிவ்வா! ரிசர்ச் ஓரியண்டா'' என்று அடுக்கினாள், ரம்யா.

''எல்லாமே இருக்கும்டி! அப்புசாமி மனைவி சீதாப்பாட்டி தெரியுமா? அதாண்டி, அல்ட்ரா மாடர்ன் கிழவி சீதாப்பாட்டி. 'யாரு! பாக்கியம் ராமசாமியின் 'சீதாப்பாட்டி' கிழவியா—' அதே கிழவிதான். அந்தக் கிழவி இந்த வயசிலும் என்ன மாதிரி பியூட்டிபுல்லா-இருக்கா! இந்தக் கிழவியை 'இண்டர் வியூ' செய்தால் என்ன?''

'வாட் தி ஹெல் ஆர் யூ டாக்கிங் நித்யா! குட் ஓல்ட் கிழவி கிட்டே போய் என்ன புதுமையா கேட்கப்போறே'—

'யூ! ஸீ! ரம்யா! சீதாப்பாட்டி மாடர்ன் கிழவியாக இருந்தாலும், பழமையான பல வழக்கங்களில் ஊறிப்போனவள். முகத்துக்கு மஞ்சள் பூசுதல், கண்ணுக்கு மை தீட்டுதல், போன்ற பல பண்டைய பழக்கங்களை இன்னும் பின்பற்றி வருகின்றாள் அந்தக் கிழவியிடத்தில் இப்படிப்பட்ட 'அழகுக் குறிப்புகள்' பல இருக்கக்கூடும். இந்த வயதிலே இவ்வளவு pretty ஆக உடம்பை பாதுகாத்து வைத்திருக்கும் சீதாப்பாட்டி, யங் ஏஜிலே எவ்வளவு அழகா இருந்திருக்கும். ஸோ!

நெக்ஸ்ட் வீக் நாம ஒரு டீம் ஆகசென்று சீதாப்பாட்டியிடம், "உங்கள் அழகின் ரகசியம் என்ன?" என்று கேட்டு அதனைப்பற்றி ஒரு ரிசர்ச் பேப்பர் படிக்கலாமா?—என்றுள் நித்யா.

'நல்லாதாண்டி இருக்கும் இந்த ப்ரோக்ராம்? உடனே ஏற்பாடு செய். நான் ரெடி'—என்றுள் ரம்யா.

அடுத்த வாரம் ஞாயிற்றுக்கிழமை 'சீதாப்பாட்டி'யின் இருப்பிடமான 'ஆழ்வார்ப்பேட்டை' பங்களாவில், பிற்பகல் 3 மணிக்கு சென்னை மருத்துவக்கல்லூரி மாணவிகள் பட்டாளம் நித்யா தலைமையில் ஆரவாரத்துடன் நுழைந்தது...

சீதாப்பாட்டியின் கணவர் கடியாரத்திற்குச் சாவி கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். வெளியே ஆரவாரம் கேட்டு எட்டிப் பார்த்தவர், "அடே! சீதே கிழவியத்தேடி கிழவிப் பட்டாளம்தான் வரும்! சின்னஞ் சிறிசுகள் தேடிக்கிட்டு வருதே!" என்று வியந்தவாறு, வெளியே வந்து,

"அடேயப்பா! எவ்வளோ பொம்பளேக் குழந்தெங்க! பார்க்கறத் துக்கு என் பேத்திமார்கள் போல இருக்கீங்களே! என்ன விஷயம். என்னைப் பார்க்கறத்துக்கா வந்தீங்க! அப்படீன்னு இங்கேவேண்டாம். சீதே கிழவி வந்து முறைப்பாள். ஆமா! நீங்கல்லாம் யாருன்னு கேட் காமலேயே பேசிட்டிருக்கிகேனே! எங்கிருந்து வர்றீங்க..." என்று அடுக்காகப் பேசினுர்.

மாணவிகளுக்கு அப்புசாமியைப் பார்த்ததில் ஏகக் குஷி! 'தாத்தா! நாங்க மெடிகல் காலேஜ் ஸ்டுடன்ட்ஸ். உங்க ஓய்ப் சீதாப்பாட்டி யிடத்தில் அவர்களுடைய 'ப்யூட்டி கேர்' பற்றி இண்டர் வியூ செய்ய வந்திருக்கோம். சீதாப்பாட்டிய போல அழகான பாட்டியை பேட்டி காண எங்களுக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது!' என்றனர்.

'ஓ! சீதே கிழவியைப் பேட்டி காண வந்திருக்கீங்களா! ஆமா திடிருன்னு அவளைப் பேட்டி காண' அவ! என்ன! 'அழகுப் போட்டி யிலா வெற்றி பெற்றுட்டா!' கிழவி கிட்ட போய் 'ப்யூட்டிகேர்' பற்றிக் கேக்கப்போறீங்களா—கேளுங்கோ — நீங்களும் கிழவியாப்பூடுவீங்கோ'— என்று தமாஷ் செய்து அவரே அதற்காக, கடகடவென சிரித்தார்.

'வாட் ஈஸ் த ஜோக் கோயிங் ஆன், டு மேக் யூ லாஃப் லைக் எ டெவில்'—என்று கேட்டுக்கொண்டே சீதாபாட்டிமாடியிறங்கி வந்தாள். அப்புசாமி சிரிப்பை அடக்கிக்கொண்டு மெல்ல நழுவிவிட்டார்.

நடு ஹாலுக்கு வந்த சீதாப்பாட்டி, கும்பலாக இருந்த மாணவிகளைப் பார்த்து—ஐ ப்ரசூம் தட், யூ ஆர் ஆல் மெடிகல் காலேஜ் ஸ்டுடண்ட்ஸ். ஆம் ஐ கரெக்ட்? வேர் ஈஸ் யுவர் செக்ரட்டரி நித்யா? கமான்! ஆல் ஆப் யூ டேக் யுவர் ஸீட்ஸ். எனக்கு ஐந்து மணிக்கு எங்க பா. மு. கழக மீட்டிங். அதற்குள் ஐ திங்க், இண்டர்வியூவை முடித்து விடலாம்.–என்று ‘கேப்’ விடாமல் பேசினுள் சீதாப்பாட்டி.

சீதாப்பாட்டியை–ஒரு நடிகையைப் பார்ப்பதுபோல், மாணவியர் பார்த்து மயங்கினர். ரம்யா––சீதாப்பாட்டியின் கையைத் தொட்டு ‘‘ஹௌ நைஸ்! யுவர் ஸ்கின் மேடம்! ஹௌ ஈஸ் இட் பாஸிபிள் டு யூ டு கிப் யுவர் ஸ்கின் ஸோ நைஸ் –’’ என்று கேட்டாள்.

வெரி·ஸிம்பிள் மை யங் பிரண்ட்! நான் ஸோப் யூஸ் பண்ணுவதில்லே. யூ நோ! ஃப்ரம் மை யங் ஏஜ், ஐ யூஸ்ட் டு அப்ளை ஹெர்பல் பேஸ்ட். இட்ஈஸ் தி காஸ் ஃபார் மை நைஸ் ஸ்கின்.

‘‘எக்ஸ்கியூஸ் மீ மேடம்! மே ஐ நோ தி பிரபரேஷன் ஃஆப் ஹெர்பல் பேஸ்ட்’’ என்ருள் நித்யா.

‘செர்டன்லி! யூ நோ ஆரஞ்சு பழம். அந்தப் பழத்தின்·தோல்களையும், எலுமிச்சம் பழம் தோல், இவற்றை ட்ரை செய்து நன்ரு பொடி செய்து இன் அடிஷன் டு தட், கடலே மாவு சேர்த்து கலந்து, டெய்லி, ஒரு பிடி எடுத்து பால்விட்டு குழைத்து, பேஸ்ட் மாதிரி செய்து அதைத்தான் தினம் உடம்பு முழுக்கப் பூசி டென் மினிட்ஸ் ஊறவைத்துப் பின் குளிப்பேன். சில நேரங்களில், சந்தனப் பொடியும் மஞ்சள் பொடியும் கலந்து தேய்த்துக் கொள்வேன். நன்ரு மணமா இருக்கும்––என் ருள் சீதாப்பாட்டி, எல்லா மாணவியரும் அதனை அக்கறையோடு குறித்துக் கொண்டார்கள். (தொடரும்)

குடல் புண் குணமாகிறது

ஆர். வித்தியாசாகர், B. Sc.

பெரும்பாலும் ஆண்களுக்கு 20 வயதிலிருந்து 40 வயதுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் குடல்புண் நோய் அதிகம் தாக்குவதாகச் சொல்லப்படுகின்றது. நகரத்தில் வாழும் இளைஞர்கள், கண்ட ஹோட்டல்களில் கண்டதைத்திண்பதாலும், நாகரீகமுதிர்ச்சி ஆகி காபி, டீ, சீகரெட்டு, மது வகைகளைப் பயன்படுத்துவதாலும் நாகரிகம் என்று நினைத்துக்கொண்டும், அல்லது பரீட்சைக்குப் படிக்கிறேன் என்று சொல்லிக் கொண்டும் இாவு நேரத்தில் சாப்பாடு சாப்பிடாமல் பலகாரங்களைத் தின்பதாலும் தற்காலத்து இளைஞர்களுக்கு குடல்புண் உண்டாகிறது. கிராமவாசிகளுக்கு வறுமையினாலும் பட்டினி கிடப்பதாலும் பட்டை சாராயம் குடிப்பதாலும் டீ முதலிய பானங்களை மிகச் சூடாகக் குடிப்பதாலும் குடல்புண் உண்டாகின்றது.

தற்போது மலேரியா சுரம் எங்கும் பரவி உள்ளது. குளோரோகுயின் சாப்பிடுங்கள் என்று தபால்கவர்களில் இருந்து சினிமா சிலைடுகள் வரை அரசாங்கம் விளம்பரம் செய்கின்றது யார் குளோரோகுயின் சாப்பிட்டாலும் அவர்களுக்கு கண்டிப்பாய் அஜீரணம், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்புண் ஏற்படவே செய்யும், இதற்குக் காரணம் இம்மருந்தால் சீரணமண்டலம் வலுவிழுந்து போவதும். இரைப்பையில் உட்புறத் தசைகள் பலஹீனமடைவதுமே ஆகும்.

மேலும் அநேகம் பேர் சதா புளித்த ஏப்பத்தாலும், அஜீரணத்தாலும் அவதிப் படுன்றனர். இதற்கு ஆங்கில வைத்தியர்கள் (Acid Neutraisers) என்னும் அமில முறிவு மாத்திரைகளை எழுதிக் கொடுக்கின்றனர்கள். அனேகர் இதனை தானே கடையில் கேட்டு வாங்கி சாப்பிடுகின்றனர்கள். இவைகள்ால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்க வழி ஏதும் இல்லை. இது எப்படி என்றால் கண்ணுக்கு கண்ணாடி மாட்டியகதைதான், கண்ணாடியை கழட்டினால் கண்தெரியாது. மாட்டினால்தான் தெரியும், அதுபோல் மாத்திரை சாப்பிட்டால் புளியேப்பம் நிற்கும். மறுவேளை மீண்டும் வரும்,வயிற்றுப்புண் எங்கே ஆறப்போகிறது?

மூலிகை மருத்துவத்திலே இந்த நோய் வேரோடு ஒழிந்து போகும். இதனால் மனிதனுடைய மூளையும் ஜீரண நரம்பு மண்டலமும் நன்கு வலுவடைந்து கல்லும் செரித்து விடும். கீழ்காணும் மூலிகை பார்முலா

குடல்புண், புளிஏப்பம் மற்றும் (Enzyme Disorder) என்னும் அஜீரண வயிற்றுப் போக்கு ஆகிய வயிறு சம்பந்தமான எல்லாநோய்களையும் அறவே ஒழிக்கும்.

சிறு நெருஞ்சில் இலை (சாதாரண நெருஞ்சில் காலைவேளையில் மஞ்சள்பூ பூப்பது) அரைத்து நெல்லிக்காயளவு :— உள்ளுக்குச் சாப்பிட மூளையையும், நரம்பு மண்டலத்தையும் மற்றும் எல்லா ஹார்மோன் களையும் சுரப்பிகளையும் தூண்டி சுரக்கச் செய்யும்.

முதல்தரமான பாதாம் பருப்பு எண்ணிக்கை 10 :— மூளை நரம்புகளை பலப்படுத்த உடல் உஷ்ணம் மிகுந்து விடாமல் சமனப்படுத்த.

ஆலம் விழுதின் மிருதுவான நுனி நெல்லிக்காயளவு :— இரைப்பை யின் உட்புறச் சுவற்றை பலப்படுத்த (ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்) ஆலுக்கு உறுதி செய்யும் தன்மை உண்டு,

தேன், விரும்பும் அளவு:— இரைப்பையில் உள்ள (Capillaries) சிறிய ரத்தக் குழாய்களில் பூரண ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட எல்லா சுரப்பி களும் ஹார்மோன்களும் நன்கு இயங்க.

வெள்ளாட்டுப்பால் ஒரு கோப்பை காய்ச்சாமல் கறந்தபடியே பயன் படுத்த வேண்டும் :— புண்களை ஆற்ற எல்லா நரம்புகளையும், திசுக்களை யும் வலிமைப்படுத்தி உரமாக்க.

இந்த முறைகளில் உள்ள நெருஞ்சில், பாதாம், ஆலம் விழுது ஆகியவைகளைச் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, தேன் பாலில் கலக்கி காலை யில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் போதும். இரண்டு வாரத் திற்குப் பயன்படுத்தினாலே சகல குறைகளும் தீரும். தேவைப்பட்டால் மேலும் ஓரிரு வாரங்கள் தொடரலாம்.

இதே சமயத்தில் அன்றாடம் ஒரு கைப்பிடி வல்லாரை இலையையும் மென்று தின்று வந்தால் பெரிதும் நன்மை உண்டாகும். ஜீரணம் மேம்படும்.

நெருஞ்சில் அபாரமாய் செயல் புரியும் மூலிகை. நல்ல பசி கொடுக் கும்: அமில உற்பத்தி (Acid) தானே சமனப்படும். எந்தப் பத்தியமும் இல்லை. ஆனால் Refined oil என்னும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெயும் வனஸ்பதியும் சுத்தமாக ஆகாது. வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு மூல

காரணமே இவைதான். இதனை சதா பயன்படுத்தி வரும் ஹோட்டல்களிலும் பட்சணக்கடைகளிலும் உண்ணும் மனிதர்கள் மகா விகாரமாய் ஊதிப் பருத்து அவலட்சணமாய் தோற்றமளிப்பதற்குக் காரணமே இந்த எண்ணெகள்தான். ஆகவே இவை வேண்டாம்.

நெருஞ்சில் மூளை, மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை நன்கு தூண்டுகிறது. இதனல் உடலில் உள்ள ஹார்மோன்கள் நன்கு சுரக்கின்றது, இதனுல் ஆண்களுக்குப் பாலுணர்வு வேகம் அதிகரிக்கவும் மார்பு மற்றும் உடலில் உரோமங்கள் விரைந்து வளரவும் செய்கின்றது. இதே போல் பெண்களுக்குப் பெண் தன்மையும் அதிகரிக்கின்றது.

இந்த நெருஞ்சில் முறையை இரண்டு மூன்று வாரங்கள் பயன்படுத்திப் பின் நிறுத்தி விடவேண்டும். அதன் பிறகு நெருஞ்சில் நீக்கி ஏனைய பொருட்களை காலவரையில்லாமல் தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம்.

நெருஞ்சில் சற்று உஷ்ணத்தை கொடுக்கக் கூடியது. ஆகவே அவரவர்கள் திரேக வாகுக்குத் தகுந்தவாறு கூட்டியோ குறைத்தோ பயன் படுத்தவேண்டும். ஒத்துக்கொண்டால், மூன்று வாரத்துக்குப் பிறகு கண் எரிச்சலோ, சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சலோ இல்லாமல் இருந்தால் தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம். தயிர், மோர், வெண்ணெ போன்ற உணவுவகைகளை சேர்த்துக் கொண்டால், இந்தப் பிரச்சினை வராது.

மாமிச உணவு உண்பவர்கள் வெள்ளாட்டுக்கறி சாப்பிடலாம் இதனுல் 'பெரிதும் நன்மை உண்டாகும். முட்டை, செம்மறி ஆட்டுக்கறி போன்றவை சிலாக்கியம் அல்ல. வேறு எந்தப்பத்தியமும் இல்லை.

இந்த மூலிகைமுறையை பயன்படுத்தி பயன் பெறுக.

சித்தர்களில் சிலர்

1. புரவிபாளையம் கோடி சுவாமிகள்

டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம்

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

இதற்கு முதலில் நீர்விட்ட பெருமை இனிய நண்பர் திரு. அரங்க சாமியைச் சாரும்.

அவர் சென்னை, பச்சையப்பன் கல்லூரியில் பயின்று அங்கேயே வரலாற்றுத்துறையில் துணைப்பேராசிரியராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். எம். பில் பட்டத்திற்காக முயன்று கொண்டிருக்கிறார்.

ஒரு நாள் இவரிடம் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது திருத்தணி முருகனுக்குப் பஞ்சாமிர்த அபிஷேகம் செய்து வந்த அனுபத்தைக் கூறினார். அதனைக் கேட்டு நான் அதிர்ந்து போனேன், படிக்கின்ற காலத்தில் 'பக்கா' நாத்திகராக இருந்தவர் என்பதை நன்கு அறிவேன். நாத்திகத்திலும் சுத்தமாக இருத்தவர் எப்படி மாறினார்? என்னுள் எழுந்த ஐயம் வினாவாக வெளிப்பட்டது.

"என்னை ஒரு பக்தனுக்கியது பூண்டிசாமிகள் தான். எனது வாழ்க்கையில் அவரைச் சந்திக்காமல் போயிருந்தால் நான் பழைய ரங்கசாமியாகத்தான் இருப்பேன். இப்போது என்வாழ்க்கையில் முக்கியமாக எந்த முடிவெடுக்க வேண்டுயதாக இருந்தாலும் சாமியைக் கேட்காமல் செய்வதில்லை... எனக்குமட்டுமில்லை 'சுத்து வட்டாரம் 50 கிராமங்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருந்த அந்தப்புனித ஆத்மா அமைதி ஆயிடுச்சு' 'ஒளிவிட்ட சோதி அணைஞ்சிடுச்சி' எங்கப்பா, அவுங்கப்பா. இப்படிப்பரம்பரையா சுவாமிகளைப் போற்றி வந்தது எனக்கு தெரியும். எங்கே இந்த சங்கிலியை நான் அறுத்திடுவேனோனு எங்கப்பா பயந்ததும் உண்டு. அந்த அளவுக்கு தெய்வங்களையும், சாமியார்களையும் எதிர்த்திட்டு இருந்தேன். அதான் உங்களுக்குத் தெரியுமே..."

நண்பர் உணர்ச்சிவசப்படத் தொடங்கி விட்டார் என்பது புரிந்தது. இயல்பாகவே நாவன்மை பெற்றவர். மாணவர் தலைவராகவும் இருந்தவர் கவர்ச்சியான சொற்களால் உருக்கமாக அவரது ஆன்ம அனுபவங்களை விளக்க முயன்று கொண்டிருந்தார்.

என்னங்க. சாமி இவ்வளவு சீக்கரம் சமாதி ஆயிடுவாங்கன்னு நான் நினைக்கலீங்க. இப்படி ஒரு மகானை அந்தக்கிராமத்து ஜனங்க இனிமே எப்படிப்பார்க்க போறாங்க! கல்யாணம்னு! குழந்தை பொறந்தா! இப்படி எந்த விசேஷமானாலும் 'எந்த விவகாரமானாலும் சாமிசாமின்னு தானே சுத்திகிட்டுத் திரிவாங்க. அவங்க மௌனியான பிறகுங் கூட விடாம சுத்திட்டிருந்தாங்களே!..,

குரல் கம்மியது. மேலும் உணர்ச்சி வசப்பட்டு விடக்கூடாது என ஒரு கேள்வியைத் தூக்கிப் போட்டேன்.

ஊரார் அனுபவம் இருக்கட்டும், உங்க அனுபவத்தைச் சொல் லுங்க! ..

நண்பர் கொஞ்சம் அமைதிப் படுத்திக்கொண்டார். எங்க ஊர் அத்திமூருங்க, போளூருக்குப் பக்கத்திலிருக்கு. போளூரில் இருந்து கலசபாக்கம் போய் அங்கிருந்து இரண்டு கிலோமீட்டர் தூரம் மூண்டிங்க. எங்க ஊர் பிரசிடெண்டா எங்க அப்பாதானுங்க. அவங்க பேரு V. P. ராஜமாணிக்கம். எங்கமாமா யூனியன் சேர்மனா இருக்கா ருங்க. மஷா நிங்ஊரிலே அப்பா, அப்பாவுக்கு அப்பா, மாமா இப்படி எல்லோருமே சாமியிடம் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவங்க. முன்னே சொன்னேன் பாருங்க! வீட்டிலே எந்தக்காரியமா இருந்தாலும் சாமி யைக் கூப்பிட்டுக்கேட்காமல் இருக்க மாட்டாங்க'

அவரைக் கூப்பிட்டா வருவாரா என்ன?...

முன்னேயெல்லாம் வந்திட்டிருந்தாரு' அப்போதெல்லாம் ஆடைக் கோலம் எதுவுமே இல்லை. எப்படியும் இருப்பார் நல்லாபேசுவார்'

'உங்களுக்கு எப்படி எப்போது அறிமுகம்?

'நினைவறிஞ்ச நாளா தெரியும்... சுமார் பத்து வயசுன்னு வையுங்களேன். சுமார் 14. அல்லது 15 வயசிருக்கும் போது தான் பார்த்தேன். எனது மாமா திரு. ராமபத்திரன், ஊரிலே நெல் அறவை மிஷன்வைச்சாருங்க அப்ப சாமியைக் கூட்டிக்கிட்டுப் போய், அவங்க எந்த இடத்தில் எப்படிக் கட்டச் சொன்னாங்களோ அப்படிதான் கட்டினாங்க. சாமிதான் திறந்தே வைச்சது? அப்ப பார்த்ததுதாங்க நினைவில் இருக்கு.

'உங்களுக்கு அவர் மீது எப்படி நம்பிக்கையும் பக்தியும் வந்தது?'

'நல்லா நினைவிருக்கு 1969-ம் ஆம் வருஷம் அக்டோபர் மாசம், நாலாம் தேதி தான். என்னால் மறக்க முடியாத நாள். என் மாமனர் திரு. S. V, ராமச்சந்திரன்-இங்கே மெட்ராசிலே போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டராக இருக்காரு: அவரு மூணு அல்லது நாலு ஜாதகத்தை எடுத்து கிட்டுப்போய் சாமியிடம் எது தன்மகளுக்குக் கூடிவரும்ணு கேட்டாராம். சாமி என்னுடைய ஜாதகத்தை எடுத்துக் கொடுத்திருக்காரு, இந்த நிகழ்ச்சி எங்கப்பாவுக்குத் தெரியாதுங்க, எங்க அப்பாவும் இப்படி மூணு நாலு ஜாதகத்தை எடுத்துக் கிட்டுப்போய் எந்தப் பெண் ஜாதகம் எனக்கு கூடிவரும்ணு கேட்டாங்களாம். சாமி திரு. ராமச்சந்திரரின் மகள் ஜாதகத்தை எடுத்துக் கொடுத்தாராம். இரண்டு பேரும் போனது தனித்தனியே. ஒருத்தர் போறது ஒருத்தருக்கு தெரியாது. சாமியும் ஜாதகத்தை விரித்துப்பார்த்து இதுதான் இதற்குப் பொருந்தும் எனச்சொல்லவில்லை. இப்படி சாமிகள் அருளால் தான் என் திருமணமே கூடிச்சுங்க. இதுதான் என் சொந்த வாழ்க்கையில் சாமிகள்மீது பக்தியை பெருக்கிய நிகழ்ச்சி; வேறு ஒன்றும் உண்டுங்க!.. சற்று நேரம் நிறுத்திவிட்டு என்முகத்தைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தார். பதிலுக்கு நானும் சிரித்துக் கொண்டே, சுவையான ஒரு சேதி வரப்போகிறது என்று மகிழ்ந்தேன்.

சித்தர்கள், மூலிகைகள், உடல் நலம், பற்றிய இவ்வளவு புதிய அரிய செய்திகளை ஒவ்வொரு மாதமும் தாங்கி வரும் மூலிகை மணிக்கு நீங்கள் என்ன செய்யப் போகின்றீர்கள்!

ஓராண்டு சந்தா (ரூ. 9)
மூவாண்டு சந்தா (ரூ. 27)
ஆயுள் சந்தா (ரூ 251)

என்று 'சந்தா'வை வாரி வழங்குங்கள், ஏற்கனவே சந்தா சேர்ந்த அன்பர்கள்: தன் பங்குக்குக் குறைந்த பட்சம் மூன்று புதிய சந்தா அன்பர்களைச் சேர்த்துக் கொடுங்கள்.

மூலிகை மணி உங்கள் பத்திரிகை! அதன்

ஃ வாழ்வு
ஃ வளர்ச்சி
ஃ வெற்றி

உங்கள் திருக்கரங்களில் உள்ளது. சந்தா சேர்ந்தும், புதிய சந்தா அன்பர்களைச் சேர்த்தும், மறைந்திருக்கும் மூலிகைகளின் மாண்பினை, 'மூலிகை மணி' மூலம் ஒலிக்க— உங்கள் ஆதரவுக் கரங்களை நீட்டுங்கள்.

'சொல்லுங்க...

அடுத்த ஆண்டு 1970–பிப்பிரவரியில் இருந்து ஜூன் வரையிலே எனக்கு அகவாழ்க்கையிலும் புறவாழ்க்கையிலும் அடுக்கடுக்கா பல சோதனைங்க. இந்த நிலைமாறுமான்னு கூட ஐயம் ஏற்பட்டுச்சு. மாறும் என்கிற நம்பிக்கை குடும்பத்திலே யாருக்குமே இல்லே சாமிதான் கதின்னு அவர்கிட்டே போய் நின்னேன். 'நாலுமாசத்திலே சரியா யிடும். கோயிலுக்குப் போயிட்டுவா' அப்படின்னுர். 'எந்தக் கோயிலுக்கு? இது என் குறுக்குக் கேள்வி 'எந்தக்கோயிலுக்குன்னு சாமி சொல்லலே திருவண்ணுமலை பக்கத்திலே துரிஞ்சாபுரத்திலே $1\frac{1}{2}$ லட்சம் ரூபாயில் ஒரு அருமையான முருகன் கோயில் சாமி கட்டினுரு. அவர் ஒரு முருகபத்தர் ஆகவே நானுகவே முருகனைத்தான் குறிக்கிறுர், என நினைச்சிகிட்டு திருத்தணி போய் வந்தேன். இதுதான் நான் கோயிலுக்குப் போகக் காரணமாக இருந்த நிகழ்ச்சி, சாமி சொன்னது போலவே எனது குழப்பமும் சிக்கலும் ஒவ்வொன்ருய்த் தீர்ந்தது. பக்திக்குக் காரணமான நிகழ்ச்சியும் இதுதாங்க;

'உம்...அப்புறம்', வேறு ஏதேனும் கேள்வி கேட்பேனு என்று எதிர்பார்ப்பது போல நிறுத்தி முகத்தைப் பார்த்தார். 'தொடருங்கள் இப்போதைக்குக் கேள்வி ஏதும் இல்லை என்பது போல 'சிக்னல்' கொடுத்தேன்.

'என் குடும்பம் சைவக் குடும்பங்க, வைணவக்குடும்பமில்லே! ஆனு பரம்பரையா முடி இறக்கிறது என்னமோ திருப்பதியில தான். நான் திருத்தணிக்கு தரிசனத்துக்குமட்டும் போகத் தொடங்கவே எனது பிள்ளைகளுக்கும் முடியிறக்கவும் முடிவு செய்தேன். மரபை மாற்றினுல் குடும்பத்தில் ஏதேனும் நடக்கும் அப்படின்னு எல்லோரும் பயந்தாங்க, என்னையும் தடுத்தாங்க, எங்கப்பா கடைசிவரை தடுத்தார்– அழுதார். யாருமேவரலே, நான் கவலைப்படலே. சாமி சொல்லியிருக்கார். ஒண்ணும் நடக்காது. கடைசிலே நான்மட்டும் போய் வந்தேன்!

சுவாமிகள் மீது இத்தனை பக்தியா! ஒரு காலத்திலே ஆண்டவனே கிடையாது என்ற கொள்கையோடு இருந்தவர் இன்று அடியார் ஒருவர் சொன்னுர் என்பதற்காகப் பெற்றவர்கள் மனம் துன்பப்படுமே என்று கூட எண்ணிப்பாராமல் கோயில் சென்று வந்திருக்கிருரே. பக்தி இருக்கும் போது பாசம் தலைக்காட்டுமா?

வீரத்திலே மடம்படுவதுண்டு
கொடையிலே மடம்படுவதுண்டு
பக்தியிலும் மடம்படுவதுண்டு போலும்!

இதுதான் பட்டறிவு என்பது ''சட்டி சுட்டதடா கைவிட்டதடா' என்பார்கள் சித்தர்கள்–என் சிந்தனை கொஞ்சம் வெளியே போய் வந்தது.

ஆனுபாருங்க 'இரண்டாவது முறை 125 ரூபாய் கொடுத்து முரு கனுக்குப் பஞ்சாமிர்தம் அபிஷேகம் செய்தேன், முதல்முறை வராத வங்க அத்தனை பேரும் வந்தாங்க, அம்மா, அப்பா உட்பட. எல்லாம் சாமி செயல்தானுங்க'..

'வேறு ஏதேனும் நிகழ்ச்சி'..?

சாமிக்குச் சிறப்பு கற்பிக்கனும்னு யார்யாரோ என்ன என்னமோ சொல்றுங்க... அதிலே பொய்யும் இருக்கலாம் மெய்யும் இருக்கலாம். நான் அங்கிருக்கும் போது நடந்த இரண்டு சம்பவம் மட்டும் சொல் றேன். ஒரு சமயம் இரண்டு மூன்று பேர் பெரும் பணக்காரர்கள் பல வகையான மாலைகள் பழங்களுடன் வந்தார்கள், சாமிகள் அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை, அவர்களுக்கு ஆசியும் கூறவில்லை. பின்னர் சாமிகளின் தலைமாணுக்கர் தவத்திரு ஷண்முகானந்தா சாமிகளிடம் சென்றார்கள். அவர்களின் துணையியும் நாடினார்கள். தவத்திருசாமிகள் போளுருக்கு மூன்று மைல் தூரத்தில் உள்ளகாங்கேயனூரில் குன்றின் அடிவாரத்தில் பூண்டிசாமிகள் மடம் ஒன்று அமைத்துள்ளார். தவத் திரு சாமிகள், மகானிடம் சென்று அனுமதி கேட்டாராம். மகான் குளிக்கப்போய் சேற்றைப் பூசிக்க வேணும்' அப்படிச்சொல்லிவிட்டாராம்.

அப்படியும் விசாரித்ததில் அவர்கள் தவறுளவருயில் பெரும் பொருள் சேர்த்தவர்களாம்.

'இன்னொரு நிகழ்ச்சி: புகழ் பெற்ற அரசியல் தலைவரான திரு. ப. உ. ஷண்முகம் தேர்தலிலே நிற்கத்துக்கு முன்னாலே மகானைக் கேட்டுக் கிட்டு, அவர் நிற்கலாம்னு சொன்ன பின்னதான் நின்னாரு. அது அங்கி ருந்த எல்லோருக்கும் தெரியும். இந்த அனுபவங்களையெல்லாம் அவங்க அவங்ககிட்டே கேட்டா நல்லா இருக்குங்க.

'உண்மைதான்'... நீங்க கடைசியா சாமியை எப்போ தரிசிச்சீங்க?...

'ஜூலை மாசம் 10, 15 தேதி இருக்கும். டாக்டர் A. கிருஷ்ணசாமி ஒரு நாள் என் வீட்டுக்கு வந்து பூண்டிசாமியைப் பார்த்துவரலாம் வாங்க என்று கூப்பிட்டார். அவங்க தபோவனம் ஞானானந்த சாமி களிடம் அளவற்ற பக்தி கொண்டவங்க என்கிறது தெரியும். அவங்க எப்படி பூண்டியிடம் வந்தார் என்று வியந்தேன். தபோவனம் சாமி களே! பூண்டிக்குப்போகச் சொன்னாங்களாம். அப்போ இரண்டு பேருமா போய்,பார்த்தது தானுங்க. அதுக்கப்புறம் போய்வரக் கொடுத்து வைக்கலீங்க...

'சாமிகளிடம் இவ்வளவு ஈடுபாடு ஏன் வரணும்!

'என்னங்க இது கேள்வி. சாமி எந்தத்தப்பும்–சமாதி ஆகும்வரை பரதேசியாகவே இருந்தவர் அவருக்கு என்று எந்தவிதசொத்தும் சுகமும் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை இதுவும் எல்லோருக்கும் தெரியும். இவர் பெயரால் யார்யாரோ என்னென்னமோ செஞ்சிகிட்டிருக்காங்க அவர் பக்தர்களிலே பலர் பெரிய பணக்காருங்க அவங்க நினைச்சி ருந்தா கார் பங்களா எத்தனையோ சுக போகமாக வாழ்ந்திருக்கலாம். கடைசிவரை இந்த வாழ்க்கையை ஒருநாளாவது வாழ்ந்ததுண்டா, இல்லையே! இதுவும் எல்லோருக்கும் தெரியும் ஏசுவைப்பற்றியும், புத்த ரைப் பற்றியும் படிச்சிருக்கோம் பார்த்ததில்லை. பணம் பதவி புகழ், செல்வம், செல்வாக்கு எதையுமே கொஞ்சமும் மதிக்காம பொருட் படுத்தாம இருந்த மகான் நான் அறிய பூண்டி சாமிதாங்க. சில பேரைப் பார்க்கிறோமே பகலிலே ஒருவாழ்க்கை, இரவிலே ஒருவாழ்க்கை –இப்படி ஒருநாள், ஒருவேளை அவர்வாழ்ந்ததில்லை. இதுவும் எல்லோ ருக்கும் தெரியும். குழந்தை உள்ளமாச்சே, அருள் வழியும் பார்வையாச்சே. இவரை மகான்னு சொல்லாம யாரைச் சொல்றது?

உணர்ச்சி வசப்பட்டதால் சொற்களிலே தடுமாற்றம். முகத்திலே பக்திதோய்ந்த உருக்கம். கேள்வியோடு என்னைப் பார்த்தேன். நானும் பார்த்தேன் பார்வையில் ஒருபக்தனைப் பார்த்த நிறைவு இருந்ததை உணர்ந்தேன்.

(தொடரும்)

அமிர்த நிலையும் (விந்து) அதன் ஏற்ற இறக்க விவரம்-I

— நி. மெய்யப்ப சுவாமி —

தாய் கெற்ப பையுள் வெளி கூருகியப் பஞ்ச பூதம் உண்டாக நாதமெனும் சுரோணித (பூநீர்) வாயுவு கூறினுள் நின்ற மண் எனும் பிருதிவி கலையே சரீரம். இந்த பிருதிவி கலையிலிருந்து பிறந்து பிரிந்த வாயுவும் வன்னி (அக்கினி)யும் கூடி அமைத்த சுக்கிலமே பஞ்ச பூத கரு. இக்கரு பிண்டத்தை வளர்க்கும் உதகமெனும் உதிரம். மேற்படி பிருதிவி கலையில் வாயுவுலகம் அதிகமானுல் ஆண் இனமாகவும், அக்கினியெனும் இடது கலை அதிகமானுல் பெண் இனமாகவும் ஜெனனமாகும்.

இதற்கு சான்று மேற்படி வைத்தியம் 600–ல் 11–வது பாடல்

குழவியும் ஆணும் வலத்தாது வாகில்
குழவியும் பெண்ணும் இடத் தாதுவாகில்

என்கிருர்.

ஆனதால் இவ்வாயு கலைகளமர்த்தியிடம் விந்து, சிவம், அமிர்தம், அக்கினி, எனும் வஸ்த்துவில் நாதம், சத்தி, விஷம், அப்பு. இவை பிராண வாயுவு என்று கூறப்படுவது. விந்து, அமிர்தம், சிவம், அக்கினி, எனக்கூறப்படும் பெண்ணினத்தில் அமிர்தம் விளையும் நிலமாகிய தால், உரோமங்களதிகம் உண்டாவதில்லை. நிற்க.

பிருதிவியின் நிறம் செம்மை கலந்த பொன் வருணம். வாயுவின் நிறம் கருமை கலந்த நீலவருணம். ஆனதால் வாயுவு கலைகளதிகமாக பிரகாசிக்குமிடங்களில் உரோமங்கள் வளருகின்றன. உரோமங்கள் உண்டாகாத இடங்களில், விந்து எனும் அக்கினி கலைகளின் வஸ்து வான அமிர்தமிருக்கும் ஸ்தானங்களாகும். எனவே பெண்களிடம் 4 ஸ்தானங்களில் அமிர்தம் நிலையாகவுள்ளது. தவிர பெண்களுக்கு 7 (ஏழு) ஸ்தானங்களில் உரோமங்கள் முளைப்பதால், அந்தயிடங்களில் வாயுவு கூறே மிகுதி.

பெண்களுக்கு தலை, புருவம், கண்கள் கீழ் இரப்பை, மேல்இரப்பை, மூக்கினுட்புறம், கை அக்குள், பெண்ணுருப்பு ஆக 7 ஸ்தானங்களாகும். இவ்விடங்களைத் தவிர மற்ற இடங்களி லெல்லாம் விந்துவான அமிர்தம் ஏற்ற இறக்கம் உண்டு. விந்துவான அமிர்த நிலை பெண்ணிடம் 4 (நான்கு) ஸ்தானங்களில் நிலையாகவுள்ளது. அவையாவன : மேவாய் (உதடுகள்), மார்பு, ஸ்தனம், உந்திகமலம், ஆக 4. ஆனதைக் கொண்டே பெண்களுக்கு உரோமங்களதிக இடங்களில் தோன்ருத காரணமாகும்.

இக்காரணங்களைக் கொண்டே ஞானிகளானச் சித்தர்கள் பரிபாஷையாகப் பொட்டல்வெளி, பாலைவனம், களர் நிலம், சதுப்பு நிலம், கானல் நீர், எனப் பல பல பெயர்கள் கூறினுர்கள். இந்தப் பாலைவனத்தில் செடி, கொடி, பூடு எனும் உரோமக் காடுகள் வளர்வ தில்லை. உவர் நிலமென்பது பஞ்ச பூதங்களின் சுவையில். அப்புவின் சுவை உவர்ப்பு, தேய்வின் சுவை துவர்ப்பு, வாயுவின் சுவை புளிப்பு. ஆகவே விந்து, நாதம், பூநீர் யாவும் அப்புவின் சுவையுடைதாகை யாலும், இவ்வஸ்துக்கள் பெண்ணினத்தி லமைந்ததாலும் பெண் ணினத்தையே உவர் நில மென்றும் உவருப்பு எனவும் கூறினுர்கள்,

திருமூலர் திருமந்திரம் 3000ல்

கரையருகே நின்ற கானலு வரி
வரைவரை யென்பர் மதியிலா மாந்தர்
நரைதிரை நீக்கி நுகரவல் லார்க்கு
நரைதிரை மாறும் நமனுமங் கில்லையே

என்கிருர்.

கரையென்பது அழுக்கு, தடுப்பு, மறைப்பு, மேடு என்றும், இன்னும் பல, பல பொருள்படும். முன்கூறிய அமிர்தநிலை நிற்கும் 4 ஸ்தானங் களும் நம் கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியும், கவர்ச்சி, ஈர்ப்பு தன்மையா லுண்டாகும் இன்ப உணர்ச்சியை உண்டாக்கும் ஸ்தானமாகவும், அதுவே பாலைவனத்தில் தோன்றும் கானல் நீர் போன்று தோன்றிய பின் நெருங்கிப் பார்க்க வெட்ட வெளியாகத் தோன்றும் மாய்கையாக வும், அந்நீரே உவர் எனும் அப்புவினம்ஸமாக மறைந்திருக்கும் ஞான வஸ்த்தாகவுமாகியது. இந்நீரையடைய வரையென்ற காமம், குரோதம், லோபம், மதம், ஆச்சர்யமிவைகளை வரையான கட்டுப்பாடுகளுடன் அடக்கி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ்விதம் உள்ள வஸ்த்துவை இன்னதெனச் சரியாகச் சிந்தித்துச் செயல்படாதவர்கள் உண்மையான வழி காண அடைய இயலாது ஆயினும் இவ்வஸ்த்து கிடைத்து அதிலுள்ள நுரை எனும் எண்ணையையும் (கொழுப்பு பிசுபிசுப்பு எண்ணை இவைகள் கலந்த எவ்வஸ்த்துவிலும் நுரையுண்டு) திரை எனப்பட்ட, மறைப்பு, அழுக்கு, ஆடை நீக்கி, உண்ண முதுமை நீங்கி ஆயுளோங்கி வாழ்வார்களென்கிறார். நிற்க. முன்கூறிய அமிர்த நிலையானது பெண்களுக்கு மாதவிலக்கான மறுநாள் பிரதமை திதி முதல் பூர்வப் பக்ஷமானதால், இடது புறமாக இடதுகால் பெருவிரல் துவங்கி 15-ம் நாள் பௌர்ணமியன்று தலையினுச்சியுடன் முடியும். (அமரபக்ஷம் நமக்குத் தேவையில்லை.)

இதற்குச் சான்று ஆதிகுரு சங்கராச்சாரியாரருளிய மதன நூல் சூத்திரத்தில்

இடப்புற முதலா யேறும்
வளர்பிறை கென்ன லாகும்
தடுப்பறும் வலப் பக்கத்திற்
றுறய்பிறை றன்னிற் ளுழ்வுற்
றடுக்குற விளங்கு மாதர்க்கு
கமுதென யரைவர் பின்ன
ரெடுத்தோ விஷம தென்ப
ரமுதினுக் கேழாந் தானம்

என்கிறார்.

இந்த அமிர்தநிலை பெண்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். (ஒரு குறிப்பிட்ட பருவம் வரை) அமிர்தம் நின்ற ஸ்தானத்திற்கு ஏழாவது ஸ்தானத்தில் விஷமிருக்கிறது. அதில் அமிர்த நிலையை வருடிவிட வேண்டியதற்கு பதிலாக, தவறுதலாய் விஷ ஸ்தானம் சீண்டப்பட்டால் ஆபத்தாக முடியும். மீட்க முடியாது. ஆனதைக் கொண்டே இந்த அத்தியாயத்தில் அமிர்த நிலைச் சக்கர விபரம் தந்துள்ளேன். இதன்படி சப்தமி, தசமி, துவாதசி இம்மூன்று திதிகளில் (ருதுவான 7-10-12-ம் நாட்களில்) அமிர்தநிலை பிரிக்க வேண்டும். அமிர்தநிலை சரிவர உணராது நீர்வஸ்த்துப் பிரித்தெடுப்பது மிகவும் சிரமம் அமிர்த நிலையை நன்குணர்ந்து செயல்பட்டால், 30 நிமிடத்திற்குள் பூநீர் வஸ்த்து கிடைத்துவிடும். இல்லையெனில் 1½ மணி நேரமாகும்.

பூநீர் எடுக்கும்போது விஷந்தீண்டி மடிந்துவிடுவார்களெனச் சித்து நூல்கள் கூறுகின்றன. இந்த சர்ப்பம் காமமெனும் மாய்கையி

னுணர்ச்சி தூண்டலாலேற்படும் காமத் தீயின் விஷமானது நமக்கோ, அவ்வினத்திற்கோ ஏற்பட்டால், பூநீர் வஸ்த்துவிலுள்ள ஜீவகலைக ளழிந்து (இறந்து) விடுகிறது. காமத்தீ சூட்டினுல் பூநீர் வஸ்த்து வெந்து பஞ்ச பூதக் கருவாகிவிடும். ஆனதால் பஞ்ச பூதக் கருவான இவ்வஸ்த்துவினுலெந்தவிதப் பிரயோஜனமுமின்றி நாமும் கெட்டு அவ்வஸ்துவின் கலைகளுமழிந்துவிடும். ஆகவே இவ்வஸ்து காமத் தீயில் வேகவே கூடாது.

இதற்குச் சான்று அகஸ்த்தியர் ஏமதத்துவப் பஞ்ச காவிய நிகண்டு 800-ல் 65-வது பாடலில்

ஆடினு லாண் விந்து விள்ளலாகா
அதிற்சூடுப் பற்று விந்துமாக தைய்யா

என்கிருர்.

ஆண் விந்துவான, சுயவிந்து (நாதம். பஞ்ச பூத கலைகளனுவளவு கூட கலவாது) கூறக் கூடாது என்கிருர். அக்கினி, சிவம், விந்து எனக் கூறப்படும் வஸ்த்து இருக்கும் இனம் – பெண்ணினந்தான். இவ்வாறே சத்தி, வாயுவு, நாதம் எனும் வஸ்த்து இருக்கும் இனம் ஆண் இனத்தான். இந்த ரகசிய அமைப்பு உறுதியான இறுதியான தென்பது நிச்சயமான உண்மை. இதற்குச் சான்று திருமூலர் திருமந்திரம் 3000 ஆகும். (தொடரும்)

இந்த இதழிலிருந்து புதய அச்சு வார்ப்புகள் மூலம் 'மூலிகை மணி' புதிய பொலிவுடன் திகழ ஆரம்பித்துள்ளது. வடிவத்திலுமின்றி கட்டுரைப் பொருள்களிலும் பல புதிய பகுதி களை ஆரம்பித்துள்ளோம். காலம் கடந்து, தலைமுறை தோறும் தோன்றும் உங்கள் வாரிசுகளுக்கு உரிய

நல்வாழ்வுச் சொத்தாக

விளங்க வல்லது 'மூலிகை மணி'

உடன் ரூ. 9/- ஆண்டுச்சந்தா செலுத்தி பயன்பெறுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தார், நண்பர், ஆகியோரின் திருமண, பிறந்த நாள் பரிசாக 'மூலிகை மணி' சந்தா தொகை செலுத்துங்கள்.

மருத்துவ நோக்கில்

தாவர உணவும்-மாமிச உணவும்

தொகுப்பு: டி. எல். சுப்பிரமணியன்

புல் பூண்டுகளைத் தின்னும் விலங்குகள் நாம் கடுமையென எண்ணும் பல வேலைகளைச் சுலபமாக செய்து முடிக்கின்றன.

புல்லையும், தழைகளையும் மேய்ந்து அருவி நீரைக்குடிக்கும் ''காண்டா மிருகம்'' என்ற மிருகத்தின் வலிமை அளவிடற்கரியது. இது எத்தனை பெரிய பெரிய மரங்களையும் தன் முகத்திலுள்ள மயிர்களாலான கொம்பினுல் அநுயாசமாகத் தகர்த்தெறிவதோடு அம்மரங்களின் வலிமை மிகுந்த கிளைகளையும் நொறுக்குகின்றன.

''யானை'' மலையுச்சிகளிலுள்ள பெரிய தேக்கு மரம், பாலை மரம் ஆச்சா மரம் முதலியவற்றை தனது தும்பிக்கையால் எளிதாக எடுத்துக் கொண்டு வந்து மலை அடிவாரங்களில் சேர்க்கின்றது.

காண்டாமிருகம், யானையை விடவா மாமிசத்தை உண்ணும் மிருகங்களான புலி, சிங்கம் முதலியன வலிமையுடையன! இவ்விரண்டு மிருகங்களையும் வீழ்த்த புலி, சிங்கம் முதலியன பின் புறம் இருந்தே விழ்த்த முடியுமேயன்றி முன்புறத்தே தோற்றுப்போகவே செய்யும்.

மேலும் மாமிசம் உண்ணும் மிருகங்களால் கொஞ்ச தூரம் ஓடினுலும், நாக்கைத் தொங்கப் போட்டு விடுகின்றன. (உ-ம்) நாய், நரி, சிங்கம், புலி.

புல் பூண்டுகளை உண்ணும் மிருகங்கள் எவ்வளவு பெரியனவாக இருந்தாலும் எவ்வளவு வேகமாக ஓடினுலும் நாக்கைத் தொங்கப் போடுவதில்லை, (உ-ம்) யானை குதிரை, ஒட்டகம், மான்.

இக்கால விஞ்ஞானிகள் புதிய மருந்துக் கண்டுப்பிடிப்புகளை மிருகங்களுக்குப் பிரயோகித்து அதன் விளைவுகளைக் கொண்டு மனிதர்களுக்கு மருந்துகளை சிபாரிசு செய்தல் போன்றவற்றை மேற்கூறிய மிருகங்களில் சைவ உணவு உண்டனவையே அதிக பலத்துடன் உள்ளது என நிருபிக்கப்படுகின்றது.

மேலை நாட்டாரும், கீழை நாட்டாரும் மெல்ல மெல்ல ஊன் உணவை விட்டொழிக்க பல சங்கங்களை ஏற்படுத்தி உள்ளனர்.

இலண்டனில் "The London Vegetarian society" என்றும் சிங்கப்பூரில் "Vegetarian Society" என்றும் இது போன்ற சங்கங்களில் திங்கள் தோறும் பல வெளியீடுகளில் மரக்கறியுணவின் சிறப்பை வெளியிட்டும், பல மரக்கறியுணவு விடுதிகள் நடத்தியும், பல விரிவுரைகளின் வாயிலாகவும், மரக்கறி உணவின் மாண்பினை எடுத்துக் கூறி வருதல் போற்றத் தக்கதே.

காந்தியடிகள் தன் வாழ்நாளில் பெரும் பகுதியை வேர்க்கடலையிலும், ஆட்டுப்பாலும் உண்டு கழித்தாலும் அவர் எல்லோரையும் விட வலிவுடையவராகவே இருந்தார். போதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை இவ்விரண்டு பொருளிலுமே நாம் பெறலாம் என்பதை அறிக!

"உணவுக்கேற்ற குணம்" எனும் மூதுரையின் படி நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து நம் குணங்களையும் வளர்க்கலாம். மரக்கறியுணவையே உண்ணுவோமேயாகில் நம் குணம் சாத்துவிகத்துடனும் மென்மையுடனும் இருக்கும். இவ்வகையான குணத்தையே அனைவரும் விரும்புவார்கள்.

"பதார்த்த குண சிந்தாமணி" என்னும் மருத்துவ நூலில் கீழ்க் காணும் ஊன் வகைகள் நம் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் எனக் குறிப்பிடப்பெற்றுள்ளது.

1. வெள்ளாடு —உட்சுரங்கள், வாதபயித்தியம்,
2. செம்மறியாடு —செங்கரப்பானும், முன்னர் இல்லாத பலரோகங்களும் உண்டாகும்,
3. பள்ளையாடு —கபகோபம், மந்தாக்கினி, நீங்காத அருசி.
4. குரும்பாடு —எறும்பு மொய்க்கும் நமைச்சல், மிகுந்த கிரந்தியும் பீசவாயுவும், வாதவீக்கமும் உண்டாக்கும்.
5. கான்இறைச்சி—கண்புகைச்சல் பித்தமும் உண்டாகும்.
6. கடமான் —குடல்விருத்திரோகம் உண்டாகும்.
7. பன்றி —வாதபித்த தொந்தவிரணம், சிலேஷ்மகோபம். விலவிலப்பு முதலிய பல ரோகங்களும் மனோதுக்கமும், ஒருவிதக் கெடுதியும் உண்டாகும்.

8. ாட்டுப்பன்றி --இருமல், நேத்திரநோய், கபம், விஷக்கடிவிரண இவை உண்டாகும்,

9. கோழி முட்டை—வாதபயித்தியம், சுக்லதாது, கரப்பான் முதலியன உண்டாகும்.

மேலும் தேரையர் என்பவர் தன் "தேரையர் வெண்பா" எனும் நூலில்:–

இறைச்சியுணவை நீக்கியவர்களுக்கு தீவினையில் வரும் துன்பம் என்பது இல்லை. வறுமை அணுகாமல் அகலும், தோஷமான குற்றங்கள் அண்டாது நன்மைகள் யாவும் உண்டாகும், தேவவசியம் மிகவும் உண்டாகும், நல்வாழ்வு உண்டாகும் எனும் பொருள்பட, கீழ்க்கண்ட பாடலில் கூறியுள்ளார்.

தீவினையுண் டோவறுமை தீண்டுமோ தோஷமது
மேவுமோ நன்மை விளங்குமே–தேவ
வசியமிக வுண்டாகும் வாழ்வுண்டா மேலைப்
பிசித மறுத்தவர்குப் பின்

பிசிதம் ≈ இறைச்சி
முட்டை

சைவ உணவுப் பட்டியலில் இக்கால விஞ்ஞானிகள் முட்டையையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாகாது எனவும், அது ஒரு உருவாகாத கோழிக் குஞ்சேயாகும் இதனை புல், பூண்டுகளுடன் சேர்த்து சைவ உணவெனக் கொள்ளுதல் பொருந்தாது."

"An egg is an Undeveloped Chicken"
–by Dr. R. Hutchison, M.D.

மேலும் முட்டையில் மக்கள் உடம்பில் சூட்டினை ஏற்படுத்திக் கொழுப்பினை வளர்ப்பதற்கு இன்றியமையாத carbo-nydrate என்னும் பொருள் சிறிதளவுமில்லை யெனவும், நரம்பு, நரம்பின் தசை, மூளை. சிறு நரம்புகளுக்கு வலுவேற்றி வளர்க்க இன்றியமையாத Protein என்னும் பொருளும் முட்டையில் மிகக் குறைந்த அளவே உள்ள தென்றும், முட்டையுணவு சீரணமாக வெகுநேரம் ஆகும் எனவும் ஆங்கில நூலின் ஆசிரியர் "ஜபிட்" நன்காராய்ந்து கூறுகின்ருர் எனவே முட்டையுணவையும் புலால் உணவென விலக்குவதே, அறிவுடைமையாகும்,

மேலும் புரோட்டீன் என்னும் சத்துப்பொருள் இறைச்சி வகையைக் காட்டிலும், மரக்கறி வகையிலேயே அதிகம் உள்ளதென கீழ்க் காணும் அட்டவணையில் விளங்கும்.

இறைச்சியின் பெயர்	சத விகிதம்	மரக்கறியின் பெயர்	சத விகிதம்
ஆட்டிறைச்சி, மீன்	18%	பால்கட்டி	30%
முட்டை வெண்கரு	20%	அவரை	30%
முட்டைமஞ்சள்கரு	16%	பச்சைப்பட்டாணி	25%
மாட்டிறைச்சி	19%	வேர்க்கடலை	24%
பன்றியிறைச்சி	9%	கோதுமை	22%

1. பருப்புவகைகள்:-வாதுமை, முந்திரி, கடுக்காய், தேங்காய்
2. பழவகைகள்:-நாரத்தை, எலுமிச்சை, மா, பலா, வாழை, இலந்தை, பேரீச்சை, அத்தி, நெல்லி
3, தானியவகைகள்:-கோதுமை, பார்லி, அரிசி
4, கீரைவகைகள்:-பசலை, தூதுளை பொண்ணாங்கண்ணி, இலைக்கோசு
5. காய்கறிவகைகள்:-கத்திரி, வாழை, பலா, மா, முருங்கை
6. கிழங்குவகைகள்:- உருளை, கருணை, சேம்பு
7, இனிப்பு வகைகள்:-சர்க்கரை, கற்கண்டு, வெல்லம்
8, கொழுப்புவகைகள்:-பால், பால்கட்டி, நெய்

இவற்றில் அதிக அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. இவை உடலுக்குத் தீங்கிழைக்காமல் உடலுக்கு நன்மையே அதிகம் செய்யும்.

அவரை, துவரை; உளுந்து முதலியவற்றில் ,நச்சு நீர்கலந்துள்ளதால் இவற்றை உருளைக்கிழங்கு, எலுமிச்சை ஆகியவற்துடன் சேர்த்து உண்ண தீமைகள் விலகிவிடும்.

உருளையிலும் கீரைகளிலும் எலுமிச்சையிலும் உணவிலுள்ள நச்சு நீரை இரத்தத்தினின்று பிரிக்கும் கருக்கள் அமைந்திருக்கின்றன என்று இக்கால விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

இறைச்சியும் நோயும்

இறைச்சி தின்பவர்கட்கு வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், ஊளைச்சதை மாரடைப்பு, கைகால் பிடிப்பு, இருமல், எலும்புருக்கி, காமாலை,

பிளவைக்கட்டி, நீரிழிவு, படை, கடுங்காய்ச்சல், பெரும்பாடு, கரப்பான் நேத்திரரோகங்கள், நமைச்சல், கபம்... எனநோய்களின் பட்டியல் எண்ணிலடங்கா.

சைவ உணவு உண்போரைவிட அசைவ உணவு உண்பார்க்கே நீரிழிவு, மாரடைப்பு முதலிய நோய்கள் அதிகம் தாக்கப்படுவதாக இக்கால மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

கெட்ட பழக்கங்கள்

மரக்கறி உண்பாரிலும் சிலர்க்கு இதுபோன்ற நோய்கள் வருவதற்குக் காரணம் அவர்களிடத்தே காபி, டீ, புகையிலை, புகைபிடித்தல் மட்கலயத்தை விட்டு துரு, களிம்பு ஏறிய பாத்திரங்களில் உணவு சமைத்துண்ணலும் மிளகாய், புளி, உப்பு, கடுகு முதலியவற்றை மிகுதியாக சேர்ப்பதாலும் நோய்கள்வருவதற்கு முக்கியகாரணங்கள். ஆகவே மேற்கூறிய கெட்ட பழக்கங்களை விடுத்து நம் உடலை நோயென்னும் அரக்கனிடத்திலிருந்து காப்போமாக!

புதிய தொடர் கட்டுரை :

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

மூலிகை மன்னர் ஆ. இரா: கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆசிரியர் அவர்களால் 1965 முதல் 1968 வரை, தொடர்ந்து எழுதப் பெற்ற இக்கட்டுரைத் தொடர், 1969 இல் புத்தகமாகத் தொகுக்கப்பெற்று 1970-இல் விற்றுத் தீர்ந்து விட்டது. அன்றிலிருந்து பல அன்பர்கள் இந்நூலினை மறுபடியும் வெளியிடுமாறு வேண்டினர். 1970-க்குப் பிறகு இன்று வரை, புதிதாகச் சந்தா சேர்ந்த உறுப்பினர்கள் இக்கட்டுரைத் தொடரினைப் படித்துப் பயன்பெற வேண்டி, மீண்டும் இத்தொடரினைத் துவக்குவதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். அன்பர்கள் படித்துப் பயன் பெறுவார்களாக!

—மேலாளர்,

இறையருட் சக்தியும் உயிர்களும்

இறைவன் படைப்பில் எல்லா உயிர்களும் சமமே. யானை என்றும் பூனை என்றும் உயிர்கட்கு ஓர் அளவையும், உருவத்திற்கேற்றபடி. அந்தந்த ஜீவராசிகளுக்குப் பாச உணர்ச்சியும், பகை உணர்ச்சிகளையும் காண்பிப்பது மனித இனத்துக்கே உரியதாகிவிட்டது! பகுத்தறிவுள்ள மனித சமுதாயம் வர வர மனிதாபிமான உணர்ச்சியை விட்டுச் சுயநலப் பற்றுடையதாகிவிட்டது.

இறையருட் சக்தியில் எறும்பின் உயிரும், யானையின் உயிரும் சமம் தான்! இதில் எள்ளளவும் ஏற்றத்தாழ்வு இல்லை.

கொடுமையான விஷத்தையுடைய ஜீவராசிகளாகிய பாம்பு இனங்கள், தேள், பூரான், செய்யான், சிலந்தி, வண்டு இனங்கள் போன்றவைகளுக்குச் சுயநலமும், பகை உணர்ச்சியும் மேலோங்கி இருக்குமானால் அவைகள் ஒன்றுகூடி மகாநாடுகள் நடத்தி மனித சமுதாயத்தையே பூண்டோடு அழித்துவிட்டிருக்கும். வாயில்லா பூச்சிகளாகிய இந்த

விஷஜந்துக்களுக்கு இறைவன் விஷநீர்களை ஒரு குறிப்பிட்டஇடத்திலே வைத்து அவைகளுக்கு ஆபத்து நேரும்காலத்தில்மட்டும் அந்த விஷங் களைப் பிரயோகம்செய்ய அனுமதி அளித்துள்ளார். ஆனால் மனிதர் களுக்கு விஷம் இன்னஇடத்தில்தான் உள்ளது என்று வரையறுத்துக் கூறஇயலாது எண்ணம், சொல், செயல் எல்லாமே விஷவித்துக்களாகி விட்டன! கண், காது, மூக்கு, வாய் மெய்யுணர்வு ஆகிய கன்மேந்திரி யங்களில் எல்லாம் விஷம் ததும்பிவிட்டன. மனிதனுக்கு விஷம் எந்த இடத்திலும் உற்பத்தியாகி யாரையும் எப்போதுவேண்டுமானாலும் தாக்கி அழிக்கும். ஒரு தேளையோ, பாம்பையோ மற்ற விஷஜந்துக் களையோ மனிதன் பார்த்துவிட்டால் சும்மா வருவதில்லை. உடனே சாகடித்துப்போடுவார்கள். பயந்தாங்கொள்ளி பேர்வழியாக இருந்தா லும் நாலைந்துபேரைத் துணைக்கு அழைத்துக்கொண்டுவந்து முதலில் அதனை எமலோகம் அனுப்பும் வரையில் மறுவேலையைக் கவனிக்க மாட்டார்கள்.

விஷத்தையுடைய பிராணிகள் என்ற ஒரு குற்றமே இவைகள் செய் யாத தவறு. இதற்காக இவைகளை மனிதன் கண்ட இடத்தில் நசுக்கி உயிர்போக்குவதில் ஒரு தனிஇன்பம் காண்கின்றான். மனிதனைப் போலவே இவ்விஷப்பிராணிகள் குயுக்தியுடையதாகி ஒவ்வொரு மனி தனையும் இரவுஉறக்கத்தில்வந்து அடித்து உயிரைப்போக்கவேண்டும், என்று பழிவாங்க நினைத்தால்? ... ...மனித இனம் என்ன ஆகும்?

அன்பும் அஹிம்சையும் அண்ணல் மகாத்மாகாந்தியடிகள் தத்துவ மாகும். சீவஹிம்சை செய்வது போன்ற வேறு ஒரு தீச்செயல் இருக்க முடியாது.

ஒரு நண்பர் தன்அனுபவஉண்மையைச் சொன்னார், 'எங்கள் வீட்டில் தேள் ரொம்பவும் அதிகமாகஇருந்தது அதைஅடித்துப் போட போட உற்பத்திப்பெருகித் தொல்லைகொடுத்து வந்தது. இந்த பிரச்னை தீர ஒருவழியும்தோன்றவில்லை. ஒரு சமயம் சாது ஒருவர் வீட்டுக் வந் தார். அவரிடம் இந்தவிஷயத்தைச் சொன்னபோது அவர் சொன்னார்: சீவஜந்துக்களை ஹிம்சைசெய்யமாட்டேன் என்று குடும்பத்தலைவராகிய நீங்கள் சபதம் செய்துகொள்ளுங்கள்! இந்தக் கொள்கையை உமது குடும்பத்தில் உள்ளவர்களும் பின்பற்றச்செய்யுங்கள் என்றார். அதன் பின் தேளைக்கண்டால் அடிக்காமல் ஜனநடமாட்டமில்லாத இடத்தில் கொண்டு விட்டுவிடுவோம். இரண்டொருமாதத்திற்குள்ளாகவேஇந்தத் தொல்லையும் இல்லாமல்போனது ஆச்சர்யமே! அத்துடன் தெய்வ வழி பாடுசெய்யும்போதெல்லாம் நறுமணம் கமழும் சாம்பிராணி, ஊதுபத்தி

கள் தூபங்களைக்காட்டிவர விஷப்பூச்சிகள் வீட்டைவிட்டு விலகிவிடும் என்றார்.

மேற்கண்டவிஷயத்தை ஆராய்ந்துபார்ப்போமானால் ஒன்று நன்கு விளங்கும். விஷப்பூச்சிகள் வேண்டுமென்றே மனிதர்களை இம்சிப்ப தில்லை. வாயில்லாப் பிராணிகளாகிய இவைகளுக்குத் தற்காப்பின் பொருட்டே இறைவன் விஷத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார். இவைகள் சீதோஷ்ண நிலைகளில் மாறுதல்களைத்தாங்காமல் மூலை, முடுக்கு கதகதப் பான முதலிய இடங்களில்வந்து தங்குகின்றன. இந்த இடங்களில் மனி தர்கள் புழங்குமுன் முன்னெச்சரிக்கையாகஇருப்பின் அவைகளின் கடி விடங்களுக்கு இலக்காகாமலிருக்கலாம். அத்துடன் வீடுகளை பழங் கால பண்பாடுமுறைகளில் சாணமிடுதல், கோமயம்தெளித்தல், தூபதீபம் போடுதல் ஆகியவைகளைப் பின்பற்றுவதால் வீட்டில் விஷப்பூச்சிகள் வந்து அண்டாமல்போய்விடும். விஷக்கடிதடுப்புக்கு இதைவிட சிறந்த ஒழுக்கமும் நடைமுறை பழக்கங்களும் இதர மேலைநாடுகளில்கூட இல்லைஎன்றே துணிந்து கூறலாம். நம் நாட்டில் நாள்தோறும் வீடு களில் பிள்ளையார்பூஜை செய்துவருபவர்கள் அநேகம்பேர் உண்டு. பக்தியுடன் இவ்வழிபாடு செய்துவருபவர்களுக்கு விஷம்தீண்டுவதில்லை என்பது ஆன்றோர்வாக்கு. வாசகர்களுக்கு நாள்தோறும் பூஜைசெய்ய நேரமில்லாவிட்டாலும் வாரம் ஒருமுறையாவது தவறாமல்செய்து அதன் பலனை அனுபவத்தில் கண்டு பதில்கூறுங்கள்.

வீடுகளில் வசிக்கும் விஷக்காலிகள்

வீடுகளை நாம் எவ்வளவுதான் துப்புரவாக வைத்துக்கொண்டாலும் சில விஷமுள்ள ஜந்துக்கள் வந்துசேர்ந்துவிடுகின்றன. இவைகள் மனி தர்களிடம் தஞ்சம்புகுந்து வாழ்கின்றன என்றுதான் சொல்லவேண்டும்.

1. சிலந்திப் பூச்சி

இது தன் உடம்பில் உற்பத்தியாகும் ஒருவித நூல்போன்ற பசையி னால் அழகான கூடுபின்னிவிடுகிறது. இதில் கொசுக்கள், ஈக்கள், சிறு பூச்சி இனங்கள் ஆகியவைகள் வந்துசிக்கிக்கொண்டபோது அவைகளை சிலந்தி ஆகாரமாககொள்ளுகிறது கொசுக்களால் மலேரியாவும், ஈக் களால் பலவித அபாயமான தொத்துநோய்களும் பரவுகின்றன என்பது அனைவருக்குமே தெரிந்த விஷயமே. இத்துறையில் சிலந்திகள் மனி தர்களுக்கு ஒருவகையில் நன்மைதான்செய்கின்றன. இந்த சிலந்திபூச்சி கள் ஏராளமாக வீட்டில் சேர்ந்தபோது வீடெல்லாம் ஒரே ஒட்டடைமய மாகிவிடும். இச்சிலந்திகள் சேர்க்கையின்போது சிதறிவிழும் நாதவித் துக்கள் மனித உடம்பின்மேல்பட்டால் கருநிற செம்மேகப்படைகள்,

குட்டரோகங்களும் உண்டாகுமென்று கூறப்படுகிறது. இதன் கூடுகளை ஒட்டடை என்பார்கள், இந்த ஒட்டடைகளைச்சேகரித்து சித்த மருத்துவர்கள் பாதரசங்களை சுத்திசெய்ய உபயோகிப்பார்கள். எனவே சிலந்தி பூச்சிகளால் நல்லவையும் கெட்டவையும் கலந்தே ஏற்படுகின்றன.

2. கரப்பான் பூச்சி

சிலந்திப்பூச்சிகள் பெருகிவிட்டபோது அவைகளைப்பிடித்து ஆகாரமாகக் கொள்ள கரப்பான்பூச்சிகள் வந்துசேர்கின்றன இவைகளால் சிலந்திபோன்ற சிறுபுழுக்கள் பூச்சி இயற்கையாகவே அழிந்துபோகின்றன. இந்த கரப்பான்பூச்சிகள் மனிதர்களுக்குஉண்டாகும் ஆஸ்துமா, இளைப்பிருமல், கபநோய்களைபோக்குவதாக மேனாட்டு வைத்தியநிபுணர் ஒருவர் கண்டுபிடித்துள்ளார். அவர் ஆஸ்துமா நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர். எதிர்பாராதவிதமாக அவர் காய்ச்சிப் பருகிய பானத்தில் ஒன்று விழுந்தது. அதைப் பாராமலேயே குடித்துவிட்டார். அன்று அவருக்கு ஆஸ்துமாநோய் முற்றும் காணவில்லை. இது எப்படி நின்றது என்று ஆராய்ந்துபார்க்க இரவு குடித்த குவளையில் கரப்பான்பூச்சி காணப்பட்டது. பிறகு வேண்டுமென்றே ஒரு கரப்பான்பூச்சியை பிடித்து கஷாயமிட்டு குடித்துப்பார்த்தார்.

அன்றும் ஆஸ்துமா நோய் வராமல்போகவே இதை பிறர்நலம் கருதியும் வெளியிட்டார். இன்று ஹோமியோபதியில் (Blatta Oriantalis)'பிளாட்டா ஓரியன்டாலிஸ்' என்ற பெயருடைய மருந்து இந்த கரப்பான் பூச்சியின் சத்திலிருந்து வீர்யப்படுத்தப்பட்டவையாகும். கரப்பான்பூச்சிகள் எங்கு நிறைந்து உள்ளதோ அங்கு தேள் வரஆரம்பிக்கும். தேளுக்கு ஆகாரம் கரப்பான் அல்லவா? இந்தத் தேள் அண்ணு இருக்கிறாரே இவர் கொட்டிவிட்டால் படாதபாடுதான்! உயிருக்கு ஆபத்தையும் தரும். இந்த தேள் விஷம் வாதவலி குடைச்சலால் வேதனைப்படும் சிலரைக்கொட்டிவிட்டால் அதோடு அந்த வாதவலியும் தொலைந்துவிட்டதாகவும் கூறப்படுகிறது. இதனால் தேளைப் பிடித்து கொட்டவைக்கவேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல. இதுபோல தேனீக்களைமட்டும் வாதவலி சிகிச்சைக்கு கொட்டவைப்பதும் உண்டு.

3. பல்லி

இது, எல்லாவற்றைக்காட்டிலும் கடுமையான விஷமுடைய ஜந்து. ஆனால் இது கடிப்பதில்லை இது மனிதர்களுக்கு மிகவும் உறுதுணையாக வீடுகளில் வசித்துவருகின்றது. இந்தப்பல்லி தனக்கு ஆகாரமாக தேள், பூரான்,கரப்பான்பூச்சி மற்றும் எல்லாவிதமான பூச்சிகளையும் பிடித்து

விழுங்கிவிடுவதை பார்க்கின்றேமல்லவா? பல்லி கடிக்காவிட்டாலும் இது கழிக்கும் சிறுநீர் மனித உடம்பில் பட்டால்போதும் அக்கினி திராவகம்போல்வெந்து கொப்பளித்துப்போய்விடும் தப்பித்தவறி உண்ணும் உணவுகளில் விழுந்துவிட்டால் அதனை உண்ட அனைவரும் மரண மடைய நேரிடும். அவ்வளவு விஷமுடையது பல்லி.

இப்படியே மற்ற வளர்ப்புபிராணிகளான நாய் பூனை, ஆடு. மாடு, குதிரை, கழுதை, குரங்கு ஆகியவைகளுக்கும் விஷமுண்டு மற்ருெரு விஷயமும்கூட! மனிதர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கடித்துக்கொண்டாலும் விஷம் உண்டாகி உயிருக்கு தீங்கு உண்டாக்கும்.

இந்த விஷஜந்துக்களைப்பற்றி எழுதும்போது ஒரு புராணக்கதை நினைவுக்குவருகிறது. திருமாலுக்கு கருடன் வாகனமாக இருந்தது. ஈஸ்வரனுக்கு ஆபரணமாகிநின்ற நாகம் அதைக்கண்டு என்ன கருடாழ்வாரே! நலந்தானு?'' என்று ஏளனமாக கேட்டதாம். பதிலுக்கு கருடன், 'அவரவர் இருக்குமிடத்தில் இருந்தால் நலத்துக்கென்னகுறைச்சல்' என்றதாம். இதுபோல விஷப்பூச்சிகள் இருக்கிறதே என்று நாம் அவைகளை துன்பம் செய்தால் நமக்கு துன்பமும் தொல்லையும் தானே வந்தெய்தும். (தொடரும்)

உ
முருகா

சிகா மந்திரம்

திருமுருக.
கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள்

'மணி மந்திரம், ஔடதம் என்னும் முத்திறத்தால், நம்மை அணுகும் பிணிகளை விரட்டலாம், மந்திரம். என்பது, மகரிஷிகளின் திருவாக்கால் மலர்ந்த வலிமை வாய்ந்த எண்ணங்களின் கூட்டுச் சக்தியாகும். அவ்வகையில் உடலுக்கும், ஆன்மாவிற்கும் சக்தி அளிக்கும், தலைமையான மந்திரங்கள் பற்றிய சில இன்றியமையாத குறிப்புகளை, தமிழகத்தின் தவப் பெரும் பெரியார், அடியேனின் குருநாதர் திருமுருக. கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் இக்கட்டுரைவழி நல்கியுள்ளார். அன்பர்கள் ஆன்மசுத்திக்கு இவற்றைப், படித்துப் பயன்பெற்று ஆன்ம நலம் பெறுவார்களாக, —ஆசிரியர்,

---

நமது உடம்பில் சிரசு மேலானது. அதற்கு மேல் இருப்பது சிகை. சிகைக்கு மேல் ஒன்றுமில்லை. எண் சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். திருவாசகம் எட்டாவது திருமுறை. ஆகவே, சிகாமந்திரமாக விளங்கும் திருவாசகத்திற்கு மேல் சிறந்த நூல் இல்லை.

திருமுறைகளின் விவரம்

திருநாரையூரிலே பொல்லாப் பிள்ளையாரது திருவருளைப் பெற்ற அருளாளராகிய நம்பியாண்டார் நம்பியவர்கள் திருமுறைகளை பதினொன்று என்று தொகுத்தருளினர்.

திருமுறைத் தோகுப்பு

திருஞான சம்பந்தர் தேவாரம்	3
திருநாவுக்கரசர் தேவாரம்	3
சுந்தரர் தேவாரம்	1 = ஆக 7.

இவை ஏழு கோடி மந்திரங்களைக் குறிக்கும்.

திருவாசகமும், திருக்கோவையாரும் 1
திருவிசைப்பா 1
திரு மந்திரம் 1
காரைக்காலம்மையார் முதலிய
பலருடைய பாடல்களின் தொகுப்பு 1

ஆக திருமுறை 11

திருமுறை பதினொன்று என்று ஏன் தொகுத்தார் எனின் நமது சைவ சாத்திரத்தில் மந்திரங்கள் பதினொன்று. இதற்கு மேல் மந்திரமே இல்லை.

பஞ்ச பிரம்ம மந்திரம் ஐந்து

1. ஓம் ஈசாயனாய நம:
2. ஓம் தத்புருஷாய நம:
3. ஓம் அகோராய நம:
4. ஓம் வாமதேவாய நம:
5. ஓம் சத்யோஜாதாய நம:

சடங்க மந்திரம் ஆறு

6. ஓம் ஹ்ருதயாய நம:
7. ஓம் சிரசே நம:
8. ஓம் சிகாயை நம:
9. ஓம் கவசாய நம:
10. ஓம் நேத்ரோப்யோ நம:
11. ஓம் அஸ்த்ராய நம:

இந்த ஐந்தும் ஆறும் சேர்ந்து 'சம்மிதா மந்திரம்' எனப் பெறும்.

மந்திரம் கோடி!

ஏழு கோடி மந்திரம் என்றால் நூறு லட்சம் சேர்ந்த ஒரு கோடி என்று பொருள் கொள்ளக் கூடாது. கோடி என்பதற்கு நுனி என்று பொருள். கோடி வீடு என்றால் தெருவின் மூலையில் உள்ள வீடு என்றுதான் பொருள் கொள்ளுகிறோமல்லவா?

(1) நம: (2) ஸ்வதா: (3) ஸ்வாஹா: 4) வஷட்: (5) வௌஷட்: (6) பட்: (7) ஹும்பட் என்ற இந்த ஏழும் மந்திரங்களின் கோடி (நுனி) என்று உணர்க.

நோய்க்குத் துணை மருந்து போல!

ஒரே மருந்தை நோய்களுக்கு ஏற்றவாறு அநுபானங்கள் பல விதமாக மாற்றித் தருவது மருத்துவ முறை. லிங்கச் செந்தூரத்தை ஓம நீரில் துணையாகத் தந்தால் பேதி நிற்கும். தேனுடன் தந்தால் சுரம் அடிப்பது நிற்கும் அதே லிங்கச்செந்தூரத்தை இஞ்சிநீரில் துணையாக்கித் தந்தால் பித்த நோய்கள் நீங்கும். சுக்கு நீரில் தந்தால் வாய்வு போகும். இவ்வாறு அனுபானங்களை மாற்றி ஒரே மருந்தால் பலதரப்பட்ட நோய்களை தணிப்பது போல ஒரு மந்திரத்தை மேல் சொன்ன கோடிகளுடன் கூட்டி உச்சரித்து வெவ்வேறு பயன்பெறுவர்.

தேவ வணக்கம்

அஸ்த்ர தேவரை வணங்கும்போது 'அஸ்த்ராய நம' என்று கூற வேண்டும்.

அஸ்த்ர தேவருக்கு தந்து தருப்தி செய்விப்பதாயின் 'அஸ்த்ராய ஸ்வாஹா' என்று கூறவேண்டும்.

ஒரு தீமையை விலக்குவதாயின் 'அஸ்த்ராய பட்' என்று கூற வேண்டும்.

இவ்வாறு கோடிகளை மாற்றி, மாற்றி மந்திரங்களுடன் உச்சரித்தால் பல நலன்கள் விளையும். இவைகளின் நுணுக்கங்களை மத்திர நூல் வல்லாரிடம் குரு முகாந்திரமாக நேரில் கேட்டுணர்ந்தால் சிறப்புடையதாகும்.

எனவே ஏழு கோடிகளுடன் கூடிய பதினொரு மந்திரங்களுமே பதினொரு திருமுறைகளாகும்.

சிகா மந்திரம்

நம்பியாண்டார் நம்பிக்கு ஒரு நூறு ஆண்டுகளுக்குப் பின் அவதரித்தார் சேக்கிழாரடிகள். இவர் அருளிச் செய்த திருத்தொண்டர் புராணம் ஸ்ரீ பஞ்சாட்சரம் போன்ற மகிமையுடையது. ஆன்றோர் அமைத்ததிருமுறைகள் பன்னிரண்டாயின. இப் பன்னிரு திருமுறைகளுள் திருவாசகம் எட்டாம் திருமுறை எனப்பெறும்.

முன்கூறிய சம்மிதா மந்திரத்தில் எட்டாவது மந்திரம் சிகாமந்திரம். நமது உடம்பில் சிரசு மேலானது. அதற்கு மேல் இருப்பது சிகை

சிகைக்கு மேல் ஒன்றும் இல்லை. ஆகவே சிகா மந்திரமாக விளங்கும் திருவாசகத்திற்கு மேல் சிறந்த நூல் இல்லை. இத்தகைய விழுமிய தோத்திர நூல் திருவாசகமாகும்.

திருவாசகத்தின் பெருமையை நமது இராமலிங்க அடிகளார் கூறுகின்றார்:—

"வான் கலந்த மாணிக்க வாசக நின் வாசகத்தை
நான் கலந்து பாடுங்கால் நற்கருப்பஞ் சாற்றினிலே
தேன் கலந்து பால் கலந்து செழுங்கனித் தீஞ்சுவை கலந்தென்
ஊன் கலந்து உயிர் கலந்து உவட்டாமல் இனிப்பதுவே"

"வாட்டமிலா மாணிக்க வாசக நின்வாசகத்தைக்
கேட்ட பொழுதங்குந்த கீழ்ப்பறவைச் சாதிகளும்
வேட்டமுறும் பொல்லா விலங்குகளும் மெய்ஞ்ஞான
நாட்டமுறும் என்னில் இங்கு நானடைநல் வியப்பன்றே;"

எனவே உயிர்கள் மட்டுமல்ல, கல்லையும் கரைக்கும் கனிவுடையது திருவாசகம்! கண்ணெஞ்சை நண்ணெஞ்சாக்கும் பெருமையுடையது.

கண்ணுதற் பெருமான் மறைகளையுரைத்த மகா தேவன் திருவடி நிலமுற வந்தருளி, தனது திருக்கரத்தால் எழுதிய பெருமை யுடையது திருவாசகம். இது ஒன்றே திருவாசகத்தின் தனிச் சிறப்பை நனி விளக்கும்.

நித்திரை ஸ்கலிதமா? கவலை வேண்டாம்?.

ஆர். வித்தியாசாகர் பி.எஸ்ஸி.

பருவ வயதில் உள்ள மாணவர்கள், இளைஞர்களுக்கு இது முக்கிய மான பிரச்சினை. அரிசல் புரிசலாக எப்போதாவது நித்திரை ஸ்கலிதம் இருந்தால் அதில் கவலைப்பட ஏதும் இல்லை. இது இயற்கையானது தான். ஆனால் சிலருக்கு அன்றாடமோ அல்லது வாரத்துக்கு நான் கைந்து நாட்களோ இருந்தால் கவலை அடைகின்றனர். உடல் இளைத்துவிடும் என்று பயப்படுகின்றனர்.

இதை ஒரு சில பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் தடுக்க முடியும்.

அப்படி நிற்கவில்லை என்றால் மூலிகை மருத்துவத்தை கைக் கொள்ளலாம்.

தூங்கும் போது ஆண்களின் குறி தானே எழுச்சி அடைவது இயற்கையானது. இளவயதில் இது எல்லோருக்கும் இருக்கும். வயதா னால் குறையும்.

இறுகலான ஜட்டி போன்ற உள்ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு தூங்கும்போது; எழுச்சி அடைகின்ற குறி ஆடைகளினால் இறுக்கப்படு கின்றது ஆதலால் உணர்ச்சி மேலிட்டு தூக்கத்தில் இந்திரியம் நழுவி விடுகின்றது. ஆகவே மிகவும் இறுகலான உள்ஆடைகளை அணியக் கூடாது. லுங்கியை கட்டிக்கொண்டு ஜட்டியை கழற்றி விட்டு தூங்க வேண்டும்

பலர் குப்புறப்படுத்துத் தூங்கின்றார்கள். இப்படிப்படுப்பதால் குறியானது படுக்கையின் மீது அழுந்தி இறுகுகின்றது. இதனால் உணர்ச்சி மேலிட்டு இந்திரியம் நழுவும்.

பக்க வாட்டில் படுப்பது அல்லது மல்லாந்து படுப்பது ஆகிய முறைகளில் படுப்பது நல்லது.

கனமான போர்வை போன்ற துணிகளை போர்த்தி இருந்தால் அது குறிகளின் மீது அழுந்தாமல் இருக்கப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தூக்கத்தில் இப்படிப்பட்ட அழுத்ததால் உணர்ச்சி மேலிட்டு இந்திரி யம் நழுவும்.

மேலும் உணவுப் பழக்கத்தில் சில மாறுதல் செய்ய வேண்டும் முட்டை, கறி, மீன், பிரியாணி போன்ற மாமிச உணவுகள் இளவயதினருக்குப் பெரிதும் உணர்ச்சியைத் தூண்டும். இவைகளை இரவில் உண்ணக் கூடாது. அதேபோல் வெண்ணெ மசாலாப் பொருட்கள் போன்றவற்றையும் இரவில் உண்ணக் கூடாது.

விட்டமின், டேப்லெட் போன்ற மாத்திரைகளாலும் இத்தகைய பிரச்சினை உண்டாகலாம்.

உடல் உஷ்ணத்திலே இந்தத்தொல்லை ஏற்படுவதாக கருதப்படுகின்றது.

வாரம் ஒருமுறை எண்ணை தேய்த்துக் குளிப்பது போதுமானது.

இந்த முறைகளை பின்பற்றியும் கட்டுப்படா விட்டால் வாரம் ஒரு முறை மகா சந்தனாதிதைலம் தலையில் மட்டும் இரண்டுஸ்பூன் தேய்த்து 15 நிமிடம் வைத்திருந்து முழுகினால்போதும் கட்டுப்படும். இத்த எண்ணையை உடல் முழுதும் பூசிக்கொண்டு நெடுநேரம் ஊறவைத்துக் குளிப்பது தவறானமுறை.

அல்லது தூதுளம் பூக்கள் இன்னும் அதிகமாக எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிட்டு பால்சாப்பிட்டு வர ஒருவாரத்தில் குணம் கிடைக்கும். தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால் உடல் உறவை நீடிக்கும் சக்தியும், கிழவனையும் குமரனுக்கும் சக்தியும் உள்ளதாக சித்தர்கள் போற்றிப் புகழ்ந்து உள்ளனர்.

புதிய தொடர் கட்டுரை:

என்ன செய்யலாம்?

கால்களின் அழகு கெடாமலிருக்க...

சேறு, சகதி, தூசி போன்ற இடங்களில் நடமாடுவதால் பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு காண்பதற்கு அழகற்று இருக்கும். இதனைப் போக்க என்ன செய்யலாம்?

மருதாணி இலை
காய்
மஞ்சள்
நன்னாரி வேர்
ஆலம் விழுது

இவற்றை நன்கு அரைத்து இரவில் பாதங்களின் அடிப்புறம், ஓரங்கள், விரல் இடுக்கு ஆகிய பகுதிகளில் வாரம் 1 முறையாவது பூசி வர, தோல் மென்மையடைந்து, பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், வெடிப்புகளின்றி வழவழப்பாகவும் காணப்படும். பித்தம் காரணமாக வரும் வெடிப்புகளுக்கும் இம்மாதிரி தொடர்ந்து மேல் பூச்சு செய்து வர கால் பாதங்கள் அழகுடன் மிளிரும்.

பற்கள் பளபளக்க...

அழகுணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவதில் பற்களுக்குப் பெரும் பங்குண்டு. 'முத்துப்பல்லழகி...' என்று புலவர்கள் போற்றத்தக்க வகையில் பற்கள் பளபளக்க என்ன செய்யலாம்?

கரிசலாங்கண்ணி இலை 10 எடுத்து பற்களால் மென்று நாக்கால் ஒவ்வொரு பல்லினையும் துலக்க வேண்டும் Mouth Wash போல் கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாற்றில் உள்ள குழகுழப்பு, பற்களின் கறைகளையும், காரைகளையும் வெளியேற்றும்.

அதற்குப் பிறகு ஆலம் விழுதினை இடித்துத் தூள் செய்த பொடியுடன் நுணுக்காயினை அரைத்து எரித்த கரித்தூளினைக் கலந்த பொடியினைக் கொண்டு விரல்களால் அழுந்தத் தேய்த்தால் பாலிஷ் போட்டதுபோல் பற்கள் பளபளக்கும்.

பற்களை வெண்மையாகப் பளிச்சென்று பிரகாசிக்க உதவும் சாதனங்களில் கரிசலாங்கண்ணி-Mouth Wash போலவும், ஆலம் விழுது-Rubbing Polish போலவும் வேலை செய்கின்றன.

ஆறடி கூந்தலை அள்ளி முடிக்க...

வளரும் ஆண், பெண்களுக்கும், வளர்ந்த முதியவர்கட்கும் கவலை தரக்கூடிய பிரச்னே, முடி பிரச்னே. என்ன செய்யலாம்?

இளமையிலேயே முடி உதிர்வது குறைபாடான உணவு முறை காரணமாக இருக்கக்கூடும். எனவே உணவில் சத்துள்ள காய்கறி, கீரை, பழ வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். முடி வளர உதவும்.

கீரைகள் : அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, பொன்னுங்கண்ணிக் கீரை.

காய்கறிகள் : காரட், வெங்காயம், பீட்ரூட், இவற்றைக் கூடிய வரை பச்சையாகவே சாப்பிடவும். அவரை, கோசு, மொச்சை, பட்டாணி, காலிபிளவர் போன்றவற்றை சூப் போல்செய்துசாப்பிடலாம்.

பழ வகைகளில் ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், பேரீச்சம்பழம், திராட்சை, சீமை அத்திப்பழம், பாதாம் பருப்பு, ஆகியவற்றை அடிக்கடி உண்டு வர, முடி செழித்து அடர்த்தியாக வளரும். தினமும் தேங்காயெண்ணெய் தடவிவர 'ஆறடி கூந்தலை அள்ளிமுடித்து' என்று பாடலாம்.

கோடையில் இளைப்பாற...

கோடை வந்துவிட்டால் கூடவே, தோலின் மென்மை போய்விடுகிறது. வேனல் கட்டியும், வேர்க்குருவும் வந்து பாடாய் படுத்திவிடுகிறது. என்ன செய்யலாம்?

1. பானையில் தண்ணீர் வைத்து அதில், வெட்டிவேர், சந்தனச் சக்கை, நன்னாரிவேர், இவற்றைப் போட்டு ஊற வைத்து அந்த நீரைப் பருகிவரலாம்.

2. காலையில் டிபன் சாப்பிடுவதை விட்டுவிட்டு, நீராகாரம் சாப்பிடலாம்.

3. பகலில் மோர் இரண்டு குவளை ½ எலுமிச்சம் பழம் விட்டு பருகலாம்.

4. மணத்தக்காளி, பொன்னுங்கண்ணி, பசலை, ஆவாரை போன்ற கீரைகளை உணவில் சேர்க்கவும்.

5. ஆலம் விழுது, சோம்பு ஆகியவற்றை இடித்துத் தூள் செய்து வாரம் 1 முறை டிக்காஷன் செய்து பால் கலந்து பருகவும். கோடை வெயிலில் இளைப்பாற உதவும் சாதனம் இவை. (தொடரும்)

சித்த மருந்துகளின் செய்முறை

வசந்தா சகஜானந்தன்

சித்த மருந்துகளின் தனிச் சிறப்பு, அவற்றை எவரும் எளிதாகச் செய்யக் கூடிய வகையில் இருப்பதே ஆகும். சிலவகை செந்தூரங்கள், கட்டு, கழங்கு வகைகள் தவிர, ஏனைய சூரணம், பற்பம், லேகியம், தைலம், மாத்திரை ரசாயனம் ஆகியவற்றை பக்குவம் தெரிந்தவர்கள், அனைவரும் தயாரிக்கலாம் இவ்வகையில், இப்பகுதியில் சூரணம் பற்பம், லேகியம், தைலங்கள் போன்ற எளிய மருந்து தயாரிப்புகளைப் பற்றிக் காணலாம். கட்டுரை ஆசிரியர், திருமதி. வசந்தா சகஜானந்தன் அவர்கள் ஆசிரியர். கண்ணப்பரின் மூத்த மகள். கீழ்ப்பாக்கம், இந்திய மருத்துவக் கல்லூரியில், மருந்துதவியாளர் படிப்பில் தேர்ச்சி பெற்றவர். மருந்துகள் தயாரிப்பில் நல்ல அனுபவம், வாய்ந்தவர். பாமர மக்களும், சித்த மருந்துகளைத் தயாரித்துப் பயன் பெறத் தக்க வகையில் எளிய பல்வகைச் சித்த மருந்துகள் தயாரிப்பினைத் தொடர்ந்து எழுதத் திட்ட மிட்டுள்ளார். அன்பர்கள் படித்துப் பயன் பெறுவார்களாக, —மேலாளர்.

'சித்த மருந்துகள் செய்முறை, எனும் இத்தொடரினைக் கீழ்க்கண்ட பகுதியில் தொகுத்து ஆராயலாம். பொதுக் குறிப்பாக, சித்த மருந்துகள் செய்முறைக்கு, அடிப்படையாக இருப்பவை, மூலிகைகள், கடை மருந்துகள் ஆகியன. இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் ஏற்கனவே, வாசகர்கள், ஓரளவாவது அறிந்திருப்பீர்கள். எனவே, அவைபற்றிய சிறப்புக் குறிப்புகளை, மருந்துகள் செய்முறை விளக்கத்தின் போது விவரமாகக் காணலாம்.

இனி, மருந்து செய்முறைக்குச் சிறப்பாக அமையக் கூடிய சில விதிமுறைகளைக் காணலாம்:

1. செய்முறைக்குதவும் மூலப்பொருட்களை முறைப்படி, இடம், காலம், அறிந்து சேகரித்து, பக்குவப்படுத்தி வைத்தல்.

2. ஒவ்வொரு மூலிகை, கடைசரக்கு ஆகியவற்றினைப் பற்றிய முழு விவரங்கள், சுத்தி முறைகள் ஆகியன தெளிவாக தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

3. சுத்தி முறைகளுக்கு அடுத்து, மிகவும் எச்சரிக்கையாக கையாளவேண்டிய முறைகள், உலரவைத்தல், இடித்தல், சலித்தல், புடமிடுதல், காய்ச்சுதல் போன்றவையாகும். ஒவ்வொரு மருந்துக்கும், வேறுபட்ட பிரமாணங்கள், பக்குவங்கள் உண்டு. அவற்றை கவன முடன் பரிசீலனை செய்து முறைப்படி தயாரித்தால் சித்த மருந்துகளை எளிதாகத் தயாரித்துப் பூரணமாகப் பயன் பெறலாம்.

4. மருந்து தயாரிப்பில், எப்போதும், பூரண

அறிவு,

தூய்மை,

விழிப்புணர்ச்சி

ஆகியன கட்டாயம் பின்பற்றப்படவேண்டும்.

சித்த மருந்துவத்தில் மருந்து என்பது அகமருந்து என்றும் புறமருந்து என்றும் இரு பிரிவுகளாக பிரிக்கப்படுகிறது. அகமருந்து எனப்படுவது உட்கொள்ளப்படும் மருந்தாகும். சூரணம், குடிநீர், கற்கம் பற்பம் செந்தூரம் லேகியம் போன்றவை அகமருந்தாகும். இவை 32 வகையாகப் பிரிக்கப்படும்.

புறமருந்து எனப்படுவது வெளிப் பிரயோகத்திற்காகச் செய்யும் மருந்தாகும். நசியமிடுதல் வேது பிடித்தல் வர்மம் பற்று ஒற்றடம், குருதிவாங்கல் கீறிக் கொட்டல். போன்றவை ஆகும், இவையும் 32 வகையாகப்பிரிக்கப்படும். இந்த 64 வகையான மருந்துகளில் பெரும் பான்மை இன்று வழக்கில் இல்லை. அதிலும் குறிப்பாக புறமருந்தில் முக்கால் பாகம் வழக்கற்றுப்போயின. வழக்கில் இருக்கின்ற சிலவற் றிற்கு முழு விளக்கம் தரவும் இயலவில்லை எனவே கிடைக்கின்ற சில மருந்துகளின் செய்முறைகளை மட்டும் எளிமைப்படுத்தி பின்வருமாறு கூறப்படுகின்றது.

சித்த மருந்துகள் பெரும்பாலும் தாவரங்கள், தாதுக்கள், உலோகங் கள் ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. பெரும்பான்மையான மூலப்பொருட்கள் காடுகளில் கிடைப்பதால் அவற்றை நம்மால் சேகரிக்க இயலாது. அவற்றை விற்கும் நாட்டு மருந்து கடைகளில் வாங்கிப்பயன்படுத்தலாம்.

இத்தகைய மூலப்பொருட்களை வாங்கி அப்படியே பயன்படுத்தல் கூடாது. அவற்றை முறைப்படி தூய்மை செய்து மருந்தாக்க வேண்டும்.

இனி, சித்த மருந்துகளில் பாமர மக்களும் பயமின்றி தயாரித்து பக்குவமாக எளிதான நோய்களைப் போக்க உதவும் மருந்து செய்முறைகளைக் கீழ்க்கண்ட முறைகளில் பகுக்கலாம்.

(1) கற்கம், (2) சூரணம், (3) பற்பம், (4) மாத்திரை (5) செந்தூரம். (6) ரசாயனம். (7) வடகம். (8) குடி நீர், (9) இளகல், (10) தைலம்.

இப்பகுதியில் மேற்குறித்த பத்து வகையிலான மருந்து செய்முறைகளைப் பற்றி ஆராயலாம். இப்பகுதியில் குறிப்பிடப்பெறும் மூலிகைகள், கடைமருந்துகள் எளிதில் கிடைப்பன. செய்முறைகளும் மிகவும் சுலபமானவை,

முதலாவதாக 'கற்கம்' எனும் முறையினைக் காண்போம்.

பிரிவு—1

கற்கம்

கற்கம் என்பது ஒரு பசுமையான மூலிகையை தனியாக எடுத்து அரைத்து உருண்டையாக்கி வாயிலிட்டு விழுங்கி, பிறகு வென்னீரோ பாலோ அருந்துவது. இதனால் சில நேரங்களில் சில நாள்பட்ட நோய்கள் கூட பூரணமாக விலகிவிடும். காலம், பேதம், இடம் இவைகளை அறிந்து சாதுரியமாக நோயாளியை தேர்வு செய்து. இந்த கற்கத்தை பிரயோகம் செய்ய குணம் காணலாம். சித்த முறையில் மிகப் பழங்காலந்தொட்டு இந்த முறையை அனுபவ பழக்கத்தில் கையாண்டு வந்தனர். மிக சுலபமான மருந்து செய்முறைகளில் கற்க முறையும் எளியமுறையாகும். ''மூலிகையின் வேர்பாரு தழைபாரு'' என்பது அகத்தியர் வாக்கு. அதன்படி எந்த நோய்க்கும் முதலில் கற்கம் கொடுப்பது மிக சிறந்தது இவ்வகையில் இதன் பெருமை வாய்ந்த முறைகளில் சிலவற்றை குறிப்பிடுவோம்.

கரிசலாங்கண்ணி கற்கம்: கரிசலாங்கண்ணி இலையை அரைத்து கற்கம் செய்து, எலுமிச்சங்காய் அளவு உள்ளுக்குச் சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை சோகை, பாண்டு முதலிய நோய்கள் தீரும். ½ மண்டலம் 1மண்டலம் காலை மட்டும் கொடுத்து பால் கொடுக்க வேண்டும். (2) இதே இலையின் கற்கத்தை தேள்கடிக்கு கடித்த இடத்தில் நன்ருகத் தேய்த்து, கற்கத்தை கடிவிடத்தில் வைத்து கட்ட தேள் கடிவிடம் நீங்கும். (3) கற்கத்தை மூல வியாதிக்கு இரவில் வைத்து கட்டி வர வெளி மூலம் கரைந்து விடும்.

(தொடரும்)

தொடர் கட்டுரை :

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து

க. வே.

இரத்த மூலத்திற்கு (Bleeding Piles)

வாழைப்பூவினை இடித்துச்சாறுபிழிந்தது 2அவுன்ஸ் காலை வேளை பருகி வரவும். அல்லது, அதனை ஒரு வாரம் ஒன்றிரண்டாக இடித்து 2 குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 1 குவளையாகச் சுருக்கி வடிகட்டி 1ஸ்பூன் தேன் கலந்து பருகி வரவும். இரத்த மூலம் குணமடையும், காபி, டீ, புகையிலை, சிறுகீரை போன்றவை அருந்தக்கூடாது. புளி காரம் சிறிதளவே சேர்க்க வேண்டும். காலையில் நீராகாரம், மோர், இளநீர் பருகலாம். ஆரஞ்சு, மாதுளை, சப்போட்டா ஆகிய பழங்களை உண்ணலாம்.

முக சந்நிக்கு (Facial Paralysis) எண்ணெய்

முகம் மட்டும் பாரிச வாயு காரணமாக கோணல் அடைந்திருக்கும் போது அதற்கு மேற்பூச்சுத் தைலமாகக் கீழ்க்கண்ட தைலத்தினைப் பயன்படுத்தலாம்.

வெள்ளைப் பூண்டு

ஓமம்

சதகுப்பை

வாலுழுவை

பெருங்காயம்

மாவிலிங்கப் பட்டை

ஆலம் பட்டை

நொச்சிப்பட்டை

பெருமரப்பட்டை

இவற்றை வகைக்கு 50 கிராம் எடுத்து இடித்து சூரணம் செய்து, 1 லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி

கடுகுபதத்தில் இறக்கி 1 நாள் விட்டு 1 நாள் முகத்தில் தலையில் பூசி முழுகி வர குணம் பெறலாம்.

பூனை, நாய்க்கடி நஞ்சு முறிய

பூனைக் கடியால் வந்த நஞ்சு முறிய குப்பைமேனிச் செடியின் வேரினை பசும்பாலில் அரைத்து 3 நாள். குடித்து உப்பில்லா பத்தியமிருக்கவும்.

நாய்க்கடி நஞ்சு முறிய மணத்தக்காளி இலைச்சாறு 2 அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் மிளகு 6, தூள் செய்து கலந்து இரு வேளை வீதம் 3 நாட்கள் கொடுக்க நாய்க்கடி நஞ்சு முறியும்.

கண்பார்வைக்கு

பற்பாடகத்தினை இரண்டு கைப்பிடி கொண்டு வந்து 2 குவளை; நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, ½ குவளை எடுத்து அத்துடன் பால் சிறிது கூட்டி கற்கண்டு (அ) தேன் கலந்து பருகி வர, கண்பார்வை தெளிவுறும் இதனையே இடித்துச் சாறுபிழிந்து பால் சிறிது கலந்து தலையில் தேய்த்து ¼ மணி நேரம் ஊறிய பின் முழுகி வரவும் இவ்விதம் வாரம் 2 முறையாக 1 மாதம் செய்து வர, கண்பார்வை தெளிவு பெறும்.

சூட்டிருமல் நிற்க

உட்சூடு காரணமாக வறட்டிருமல் ஏற்படும். அதற்கு, காலையில் எழுந்தவுடன் பசும்பாலினைக் கறந்து அதில் மஞ்சள் தூள் 1 சிட்டிகை கலந்து பருகவும். பிறகு, அதிமதுரத்துண்டு வாயில் போட்டு ஊறி வரும் உமிழ் நீரை உண்டு வர வறட்டிருமல் நிற்கும். மணத்தக்காளி, பசளை கீரைகள் பகல்போது சமைத்துண்ணலாம்.

(தொடரும்)

ஆசிரியரும், வெளியிடுபவரும்,
வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R. M. P.
19, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர். சென்னை- 17.
அச்சிடுவோர் : மூலிகை மணி அச்சகம், 9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனாய்நகர் சென்னை-600030.

மூலிகை மருத்துவம்

- ஃ ஆஸ்துமா
- ஃ குன்மம்
- ஃ மேக நோய்
- ஃ வெண்ணிறப் புள்ளிகள்
- ஃ கண்ணொளி காத்திடல்

போன்றவற்றிற்கு மூலிகை மருத்துவ சிகிச்சையும் ஆலோசனையும் வழங்கப்படும். நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் தொடர்பு கொள்ளலாம். 52 np. தபால் தலை அனுப்புக.

மூலிகை காய கல்பம்

உடல் வளர்ச்சிக்குதவிடும் தாதுப் பொருள்களையும், உயிர்ச் சத்துக்களையும் அளிக்கவல்ல நம் நாட்டு மூலிகைகளின் துணைக் கொண்டும், சித்த மருத்துவ நூல்கள் குறிப்பிடும் மருந்து செய்முறைகளைக் கொண்டும் தயாரிக்கப்பட்டது.

நலிந்தவர்கள் நலம் பெற உதவிடும்

மூலிகைக் காய கல்பம்

பெற விரும்புவோர் நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் ஆலோசனைக் குப் பின் பெறலாம், விவரத்திற்கு 25 np. தபால்தலை இணைத்து எழுதுக!

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
19. அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை--600017
அஞ்சல் பெட்டி எண்: 1406 *தொலைபேசி எண். 442947*

சென்னை நகர ஏஜன்ட்: **V. K. முத்து,**
34, பிரிக்லின் ரோடு, ஓட்டேரி, சென்னை-12.

Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-30 Edited & Published by Dr. A.R. Kannappar 19, Arulambal St., T. Nagar, Madras-17.